Editura L.V.B.



Călător în îndepărtata Indie, mai întâi ca diplomat, apoi ca neobosit căutător al tainelor Tibetului, dr. Crawford se întoarce în Europa natală îmbogățit spiritual de o minunata experiență acumulată în acele locuri. Pornit pe urmele unei legende, spre a găsi fântâna tinereții fără bătrânețe, dr. Crawford descoperă, trăind doi ani alături de preoții Lama, că sursa oricărui bine (sănătate, tinerețe, fericire) nu se află neapărat în afara omului, ci chiar în interiorul lui.

ANIMA MUNDI

LEI 35.000

ISBN: 973 - 98135 - 9-3

KARL von MEYER

DIN ÎNȚELEPCIUNEA TIBETANĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
MEYER, KARL von
Din înțelepciunea tibetană / Karl von Meyer, București: Editura L.V.B., 1999
144 p., il.; 20 cm (Anima mundi)
ISBN 973-98135-9-3

ARGUMENT

Această carte, minunat de simplă, nu se adresează oricui. Ea ar trebui citită doar de către cei ce pot accepta uimitoarea idee că procesul îmbătrânirii poate fi reversibil. Ar trebui citită doar de către cei ce îndrăznesc să creadă că „Izvorul tinereții" există cu adevărat. Cine se va încăpățâna să creadă în continuare că lucrurile acestea nu sunt posibile nu va face decât să-și piardă timpul citind această carte. Dimpotrivă, cel care va putea accepta că „imposibilul" se află în limita posibilităților lui acela se poate aștepta la nenumărate recompense.

Cartea de față conține informații de neprețuit: cinci străvechi reguli tibetane, a căror aplicare constituie cheia pentru obținerea unei tinereți durabile și a unei sănătăți și vitalități persistente. Aceste ritualuri, aparent magice, au fost păstrate în secret, timp de secole, în mânăstiri îndepărtate din Himalaia. Cartea aceasta nu vrea decât să readucă la cunoștința lumii occidental-europene informații despre tainele celor cinci reguli de aur tibetane.

Povestea mea și întâlnirea mea cu doctorul Crawford se putea întâmpla oricăruia dintre voi și, poate, după o

astfel de experiență, și voi ați fi simțit impulsul irepresibil de a scrie o carte despre ceea ce vi s-a întâmplat. Câți dintre voi nu au spus, măcar o dată în viață: Întâmplarea aceasta ar merita să fie subiect de roman?! Ei bine, așa mi s-a întâmplat și mie. Ea nu vrea să fie decât dovada scrisă a valabilității celor cinci exerciții sau ritualuri tibetane, având drept mărturie experiența multor europeni care le-au practicat și care au beneficiat de rezultatele lor faste. Firește, nimeni nu vă poate promite o întinerire bruscă, nici o longevitate ieșită din comun. Puteți miza însă pe faptul că ritualurile tibetane prezentate în acest volum vor ajuta oricui să se simtă cu câțiva ani mai tânăr, să capete un aspect înfloritor, plin de vitalitate, să atingă un nivel de sănătate deosebit.

Executând zilnic ritualurile, ar trebui să observați primele rezultate chiar după o lună de practicare. După aproximativ zece săptămâni, veți începe deja să beneficiați de primele efecte. Ritmul în care se progresează și efectele observabile diferă de la persoană la persoană, în funcție de capacitatea de concentrare a fiecăreia, de sârguința de care de dovadă, de consecvența cu care aplică aceste metode.

Aproape întotdeauna, în momentul în care urmarea celor cinci ritualuri începe să dea roade, prietenii și cunoștințele, familia și colegii se miră și se întreabă cum pot aceste exerciții, atât de simple, să intervină atât de profund în organism, încât să influențeze procesul de în-

bătrânire. Explicația acestui fenomen nu este neapărat bizară sau de natură ezoterică, ci este susținută chiar de noile descoperiri științifice. Fotografia kirliană, care arată corpul înconjurat de „aură", un câmp electric invizibil, susține ipoteza că suntem „hrăniți" de o formă de energie, care parcurge întreg universul. S-a demonstrat, de asemenea, că aura kirliană a unui tânăr arată altfel decât cea a unui bătrân, cea a unei persoane sănătoase, altfel decât cea a unei persoane bolnave.

Această energie universală influențează funcțiile sistemului endocrin. Hormonii produși de aceste glande reglează toate funcțiile corpului. Studii și cercetări medicale recente au scos la iveală suficiente dovezi convingătoare care să confirme faptul că procesul de îmbolnăvire este controlat de hormoni. Se pare că, o dată cu instalarea pubertății, în organism își face apariția un hormon ce conduce la degradarea organismului. Acest „hormon al degradării" influențează, se pare, capacitatea celulelor de a folosi ceilalți hormoni secretați de hipofiză, cum ar fi, de exemplu, hormonul de creștere. Ca urmare, se pare că celulele și organele noastre se uzează cu timpul, pentru ca, în cele din urmă, să moară. Cu alte cuvinte procesul de îmbătrânire își cere tributul.

Explicația cea mai plauzibilă este că practicarea celor cinci ritualuri tibetane readuce corpului starea de echilibru, prin folosirea optimă a energiei universale. Această energie universală are, între altele, rolul de a

bloca „hormonul degradării" și de a aduce la normal producerea de hormoni de către sistemului endocrin. Dacă se obține acest efect, celulele corpului se pot înmulți și dezvolta așa cum făceau când eram copii. Putem vedea și simți cum devenim mai „tineri".

Puteți fi de acord sau nu cu acestă teorie, după cum puteți, la fel de bine, fi de acord sau nu cu alte puncte de vedere din această carte. Un lucru este însă extrem de important: să nu lăsați să vă fie distrasă atenția de la scopul principal ala cestei cărți: avantajul pe care îl obții în urma practicării celor cinci ritualuri tibetane.

Nu există decât o singură posibilitate de a afla dacă cele cinci ritualuri au efect asupra dumneavoastră sau nu, aceea de a le executa. Încercați-le, dați-le șansa de a-și dovedi forța regeneratoare. Răsplata va fi, și în acest caz, rezultatul propriilor dumneavoastră eforturi. Trebuie să fiți pregătiți, să investiți ceva timp și energie, pentru a executa ritualurile, regulat, zi de zi. Dacă, după câteva săptămâni, nu mai sunteți interesați și executați ritualurile doar din când în când, nu trebuie să vă așteptați la cele mai bune rezultate. Din fericire, majoritatea oamenilor nu consideră executarea zilnică a ritualurilor doar un simplu exercițiu fizic și de voință, ci o bucrie și o plăcere.

Citind această carte și dorind să începeți aplicarea celor cinci ritualuri tibetane, va trebui să aveți permanent în memorie două aspecte. În primul rând, trebuie să

conștientizați că sunteți un om minunat, deosebit, și că puteți străpunge cu privirea dincolo de idei și convingeri limitate. În al doilea rând, trebuie să fiți conștienți că meritați ca dorințele dumneavoastră cele mai profunde să se împlinească, între ele și această dorință de a obține o nouă tinerețe și o nouă vitalitate. Cei care se simt nedemni în adâncul inimii lor, cei nesiguri sunt cei care nu au avut prea des recompense din partea vieții.

Dacă sunteți mulțumiți de propria persoană și știți că meritați tot ce este mai bun din ceea ce vă poate oferi viața, atunci se poate spune că vă iubiți pe dumneavoastră însivă. Și acest lucru vă dă dreptul să vă simțiți bine așa cum sunteți, ceea ce face ca procesul de întinerire să fie în mod considerabil accelerat. Cei care nu se plac pe ei înșiși sau se consideră incapabili de o asemnea performanță poartă o grea povară, care accelerează permanent efectele îmbătrânirii și afectează starea de sănătate, și așa precară.

CE PUTEM ȘTI?

De multă vreme circulă în lume informații misterioase, zvonuri tainice despre societăți oculte sau despre vechi ordine spirituale, organizații ce par a fi ținut sub obroc, secole de-a rândul, secrete esențiale ale vieții. Dar această cunoaștere, păstrată cu atâta grijă până în ziua de azi, practicată în cadrul fiecărei alianțe mistice tradiționale de către cei puțini aleși, trebuie să devină într-o bună zi accesibilă întregii omeniri.

Separată de profunda înțelegere a vieții, omenirea s-a izolat de natură, urmând astfel o cale greșită. Ne-am pierdut locul într-o lume care are, totuși, în mod evident nevoie de participarea noastră activă, o lume care ne cere să ne recunoaștem propriul eu, adevăratul nostru eu și care șoptește tainic despre legea tuturor adevărurilor, care par să existe dincolo de puterea noastră de înțelegere. Iar noi trebuie să încercăm să înțelegem că nechibzuința noastră, voluntară sau involuntară ne va duce, mai devreme sau mai târziu, la pierzanie.

Știm astăzi că suntem victime ale propriei noastre vieți, că ne complacem în hățișul de obișnuințe și conveniente, că fugim permanent de noi înșine și de adevărata întâlnire cu semenii noștri. Ne ascundem mereu în

spatele măștilor pe care fie ni le-am creat singuri, fie ni le-au impus cei din jur (societatea, familia, religia). Viața noastră a devenit o permanentă goană după aparență, departe de esența propriei ființe, departe de adevărul lumii. Și asta pentru că ne este continuu frică de o confruntare. De confruntarea cu noi și de confruntarea cu ceilalți, de o confruntare cu legile universale, implacabile, ale divinității. Paradoxul este că, deși părem mereu a vrea să știm totul despre lume, practic nu vrem să știm nimic în mod real și esențial. Ne oprim, cu foarte puține excepții, la suprafața lucrurilor, ne refugiem în superficialitate și autosuficiență, părem deștepți și atoateștiutori. Viața noastră este deci o proiectare a noastră în lume, nicidecum o viețuire a noastră în lume.

Adevărul este că nu putem cere ca rolul nostru de spectatori fără nici o putere să se schimbe atâta timp cât nu ne afirmăm cu convingere capacitatea de a înțelege marile legi care guvernează secretele divine despre viață și moarte.

Peste tot în lume și-a simțit făcută prezența un suflu metafizic, iar oamenii au început să fie preocupați de descoperirea acestor secrete. Primul imbold a constat în dorința de a descoperi propria persoană și s-a început cu cercetarea atentă a corpului fizic și material, apoi cu studierea reacțiilor psihice. Pentru că mulți și-au dat seama că noi suntem marele câmp de antrenament al acestor secrete; ceea ce se întâmplă în propriul nostru organism

oglindește întrega lume. Microcosmosul nostru este reflectarea în mic a macrocosmosului pe care, de cele mai multe ori, doar îl intuim. Pe măsură ce oamenii au urmărit, cu deznădăjde, cursul implacabil al nașterii, al îmbătrânirii și al morții, a crescut în ei dorința, motivată de altfel, de a căuta o ieșire din acest tipar al vieții.

Există o cale de scăpare, a existat mereu! Bătrânețea nu înseamnă neapărat sfârșitul, nu reprezintă în nici un caz o consecință implacabilă a trecerii prin viață. Este pur și simplu o repercusiune a retragerii noastre din corpul fizic. Dacă nu învățăm să intrăm în contact cu subconștientul nostru, acesta nu realizează potențialul lui de *organism luminos*. O dată conștientizată această capacitate de organism luminos, condus de legi cosmice mai înalte, imperceptibile deocamdată, convingerea eronată conform căreia omul nu poate împiedica degradarea organismului va dispărea. Știința a făcut deja progrese în acest sens. Geneticienii au descoperit că spirala noastră de ADN creează sistemul care copiază fiecare celulă. Asta poate înseamna că celulele, atunci când mor, sunt înlocuite cu altele noi, într-un proces permanent, într-o succesiune a perfecționării genetice. În aceste condiții se pune întrebarea: De ce îmbătrânim, de ce celule noastre nu regenerează la nesfârșit, de ce organismul se degradează, ajungând, în cele din urmă, la moarte?

Toți sfinții și marii maeștri spirituali știau răspunsul. Știau că el se află în schimbare, în trecerea de la formă

la lipsa de formă, știau că aceste două stări ale existenței se influențează reciproc, pentru a menține viața. Energii nevăzute stau la baza tuturor lucrurilor și a dezvoltării lor. Putem afla multe despre existența lor și putem învăța legile împărțirii și deplasările lor, asemeni căutătorilor din vremuri străvechi. Există numeroase mijloace de a amplifica acest flux de energie care circulă pe lângă și prin corpul fizic, material, în așa fel încât întreaga rețea a organismului să întinerească. Mari maeștri și-au petrecut toată viața pentru a dezvolta priceperea necesară de a stăpâni și ghida acești curenți care hrănesc glandele endocrine sau organele interne. Acum încep, în sfârșit, să apară rezultatele muncii lor și în Occident.

Una dintre căile eficiente este aceea de a învăța să cunoaștem secretele care au fost ascunse atâta timp în mânăstirile călugărilor tibetani. Secrete pe care cartea de față încearcă să le prezinte epurate de orice dogmă, oprindu-se direct la prezentarea acestor ritualuri energizante, capabile a reîntineri organismul. Fiind descrise extrem de clar, aceste exerciții pot fi executate de orice persoană, oricare ar fi starea sănătății sale. Dat fiind că aceste exerciții stimulează extrem de eficient diferitele sisteme de energie, rezultatele se observă repede și clar, iar cel ce le practică percepe viteza uimitore cu care crește nivelul propriei energii. Încă de la executarea primului exercițiu se simte o senzație de satisfacție, ceea ce ajută emoțional corpul să se purifice de energia negativă.

Majoritatea oamenilor sunt prizonieri ai propriului lor corp emoțional, devenit tiranic, agresat mereu de hibe vechi de sănătate sau de sentimente vechi de ură, de care nu se poate elibera. Dacă aceste energii sunt blocate, nu avem puterea, în sensul strict al cuvântului, să ducem o viață echilibrată și fericită.

Totul pare a fi o speranță exagerată și ne putem mira cum schimbări ale sentimentelor noastre se pot produce atât de simplu, ne putem mira cum numărul depresiilor și al altor emoții negative poate fi scăzut. Vă rog însă să mă credeți, lucrurile chiar așa stau! Rotirile accelerează câmpul aurei noastre, în așa fel încât subconștientul nostru se deplasează spre un câmp ridicat de cunoaștere. Lipsa de mișcare indusă de depresii și nehotărâre se conservă. Atunci când avem la dispoziție o cantitate mare de energie, suntem capabili să simțim puterea hotărâtoare, care se instaurează în noi. Rotirea în sensul acelor de ceasornic întărește câmpul aurei atât de mult, încât el începe să trimită semnale în exterior și putere de viață spre corpul fizic. Rezultatul este, într-adevăr, o sănătate bună și o deosebită putere de decizie, toate acestea prin perceperea celulară a noilor niveluri energetice. Celulele încep să lucreze ca și când ar fi o parte a unui corp tânăr ce vibrează.

Celelalte exerciții ajută în aceeași măsură organismul. Destul de ușoare pentru a fi executate de persoane de orice vârstă, ele sunt în așa fel create încât toate sis-

temele de reglare a organismului sunt stimulate: cel endocrin, sistemul circulator, aparatul digestiv, cel respirator și așa mai departe.

Acest mod de fortificare a organismului are capacitatea de a modifica nivelul biochimic al enzimelor și hormonilor.

Cu toții știm că vitalitatea hormonilor influențează puternic sentimentul nostru de sănătate și chiar stabilitatea noastră emoțională.

Respirația joacă un rol important în aceste exerciții, iar cel ce le execută trebuie să fie atent să respire în ritmul corect. Când respirăm, îi permitem organismului să primească *Prana* curat, ceea ce reprezintă cel mai mare bun al vieții. Cel mai mare obstacol în lupta dusă împotriva îmbătrânirii este posibilitatea includerii soluției în viața agitată de zi cu zi. Întâi pentru că omul modern este tot timpul prins în mrejele acțiunii, ale agitației, de cele mai multe ori sterile, mereu preocupat de traiul zilnic. Veșnica lui problemă este lipsa de timp. Acesta este argumentul, mereu invocat, dar totdeauna la fel de fals, al lipsei de preocupare față de propria persoană, al lipsei de interes pentru adevărul major al ființei. Răspunzând parcă acestei continue crize de timp, Tibetul ne dăruiește, în compensație, cinci exerciții sau ritualuri importante, care necesită foarte puțin timp și au un efect imediat. Nu trebuie să învățăm dinainte mișcări dificile sau teorii abracadabrante. Calea înțelepciunii

tibetane este simplitatea. Aceste câteva ritualuri tibetane nu necesită din partea noastră decât dorința de a ne cunoaște mai bine pe noi înșine și de a merge până la capăt în această căutare. Iar rezultatul se va manifesta întâi la cel mai înalt nivel al funcțiilor corpului, apoi la nivelul dezvoltării capacităților spirituale, ce ne pot conduce către transparența lumii, către descoperirea adevărului suprem al existenței.

Corpul spiritual îl dirijează pe cel fizic. Cu condiția să executăm aceste ritualuri cu toată concentrarea și convingerea, comunicând în permanență cu corpul nostru, acordându-i toată atenția, impunându-i dorința noastră de a ne elibera de povara bătrâneții. Dacă interesăm organismul prin acțiune, distrugem impresia fără speranță că am fi conduși de o implacabilă putere exterioară. Capacitatea noastră de a ajunge la nivelul dorit de sănătate este solicitată foarte mult. Când mesajul este înțeles de organism, acesta reacționează în consecință. Organismul nu va dori niciodată să fie bătrân sau slab.

Îmbătrânirea nu este numai rezultatul proceselor fizico-chimice ce se produc în organism, ci și consecința faptului că subconștientul își pierde îndrăzneala de a se împotrivi acestor procese, renunțând să mai caute soluții. Și nu este vorba numai despre lipsa de îndrăzneală, ci și despre comoditatea ființei umane, ce se complace în sistemul obișnuințelor și convenientelor. Frica și indolența sunt factori ce contribuie la îmbătrânire. Ne

recâștigăm vitalitatea numai trecând peste această lene și peste această comoditate. Motorul revigorării este mișcare, mai ales mișcarea spiritului. Dar pentru a ajunge la mișcarea spiritului trebuie să începem de la primul nivel care ne este accesibil și pe care îl putem controla mult mai bine într-o primă fază: mișcarea trupului. Energia creată de mișcare ne va pune la adăpost de stăpânirea pe care frica o exercită asupra noastră. Veți vedea că aceste ritualuri extraordinare vă vor duce, cu siguranță, pe calea propriului eu, trezind la o nouă viață atât corpul dumneavoastră fizic, cât și cel emoțional, mental și spiritual, unindu-le unul cu celălalt, într-un punct pe care îl veți considera centrul propriei ființe.

CAPITOLUL I

O întâlnire capitală

Împotriva bătrâneții
trebuie să luptăm ca și cum ar fi o boală.

Așteptam deja de o jumătate de oră și prietenul meu, generalul Kruger nu-și făcuse încă apariția. Ne întâlnisem, ca de obicei, joi după-amiaza, în cafeneaua care ne găzduia, de mai bine de șapte ani, taifasurile molcome de foști militari trecuți în rezervă. Mă rugase, în mare grabă, să-l aștept câteva minute pentru că trebuia neapărat să se întâlnească cu cineva pe care îl aștepta de câțiva ani să se întoarcă din locuri îndepărtate. N-a vrut să-mi spună de unde se întorsese și nici despre cine este vorba. Începusem să-mi pierd răbdarea și mă gândeam să plec. Pe de altă parte aș fi vrut să văd ce fel de om putea fi acela a cărui vizită putuse să îl tulbure într-atât, încât să mă părăsească în mijlocul discuției. Tocmai stăteam în cumpănă, nehotărându-mă dacă să plec sau

să continui să stau ca un caraghios, singur la masă, fără un partener de discuție, abdicând de la tabieturile mele, când prietenul meu intră urmat de un bărbat distins, bine îmbrăcat, oarecum distant față de lumea din jur. Părea să aibă în jur de șaptezeci de ani, avea părul cărunt și rar, umerii lăsați, și, în timp ce mergea, se sprijinea într-un baston. De unde era să știu că acest moment era crucial pentru mine, că avea să schimbe pentru totdeauna cursul vieții mele.

Kruger mi l-a prezentat:

— Prietenul meu, doctorul Gary Crawford. Ne cunoaștem de mult, de pe vremea când lucram amândoi în India. Spre deosebire de mine el însă vrea să se întoarcă. Are el un vis al lui. Poate, dacă îi capeți încrederea, îți va povesti și ție.

Se pare că i-am căpătat încrederea, căci după nici o oră de discuții, știam deja o mulțime de lucruri despre el. Am aflat, că bătrânul domn era doctor pensionar, că lucrase pentru Armata Britanică și servise chiar și în Corpul diplomatic. Ca urmare a acestui fapt, a călătorit de-a lungul timpului, în toate colțurile lumii. În scurtă vreme, m-a fermecat cu istoriile lui, nespus de interesante, despre aventurile trăite undeva în India, unde lucrase ca doctor specialist al Corpului diplomatic. Am uitat și de cafea, și de coniac, și de tabieturile mele. Despre supărare ce să mai vorbim! Îi eram acum recu-

noscător prietenului meu Kruger de a-mi fi prilejuit întâlnirea cu un om atât de fascinant.

În momentul în care ne-m despărțit, am stabilit să ne reîntâlnim. În scurt timp am legat o foarte strânsă prietenie. Ne întâlneam des, când la el, când la mine în locuință, când în cafeneaua care ne fusese prima dată gazdă, și purtam discuții care țineau până noaptea târziu.

Într-una din acest întâlniri, mi-am dat seama că bătrânul Crawford dorea să-mi vorbească despre ceva important. Era însă ceva ce îl făcea să șovăie. Cu tact, am încercat să îl fac să treacă peste această ezitare, asigurându-l că, în cazul în care dorește să îmi povestească despre ceea ce îl frământă, voi trata totul cu foarte multă discreție și seriozitate. Șovăitor la început, apoi cu încredere crescândă, a început să povestească.

Cât a stat în India, doctorul Crawford intrase, din când în când, în contact cu localnicii din zonele izolate din împrejurimi, auzind de la ei nenumărate povești captivante despre viața și obiceiurile lor. A auzit, destul de des, o poveste stranie despre locuitorii unei anumite zone. Alții, din alte părți ale țării, păreau însă să nu fi auzit nimic despre acest loc ciudat și nici despre oamenii care o populau.

Povestea era despre un grup de Lama sau preoți tibetani, care, se pare, cunoșteau secretul „Izvorului tinereții“. De-a lungul mileniilor, membrii acestui grup

mistic și-au transmis acest secret unii altora, din generație în generație. Nu au încercat nicioadată să ascundă taina, dar mânăstirile lor erau atât de îndepărtate și de retrase, încât erau practic izolați de lumea exterioară.

Aceste mânăstiri și „Izvorul tinereții“ deveniseră pentru localnicii care povesteau despre ele un fel de legendă. Povesteau despre bătrâni care, după ce găsiseră mânăstirea și intraseră în ea, își recâștigaseră, în mod misterios, sănătatea, puterea și vitalitatea. Nimeni nu părea însă să știe poziția exactă a acestui loc ciudat și minunat, devenit legendă.

Și doctorul Crawford, în vârstă de cincizeci și cinci de ani pe atunci, începuse, ca toți bărbații de vârsta lui, să îmbătrânească, să-i slăbească puterile, și acest fenomen părea de neîmpiedicat. Devenea, ca atare, tot mai interesat de misterioasa legendă a „Izvorului tinereții”. Și cu cât auzea mai multe despre acest minunat izvor, cu atât ajungea la convingerea că un astfel de loc trebuie să existe într-adevăr. A început să se intereseze îndeaproape, să strângă informații despre zonă: relief, climă, tot ce ar fi putut să-l ajute să găsească locul. Dorința de a găsi „Izvorul tinereții“ devenea obsedantă. Atât de puternică, încât s-a hotărât să se întoarcă în India și să caute acest loc retras și secretul lui despre tinerețea veșnică. M-a întrebat dacă nu vreau să-l însoțesc în această căutare în care vroia să pornească din nou.

De obicei reacționeze cu scepticism în fața unor povești atât de puțin plauzibile. Doctorul era însă foarte grav și serios. Cu cât îmi povestea mai mult despre acest „Izvor al tinereții", cu atât mai mult mă convingeam că ceva din poveste trebuie să fie adevărat. O vreme, m-am gândit serios să mă alătur căutărilor doctorului. În momentul în care am început însă să iau în considerare și condițiile practice, rațiunea a câștigat teren și m-am hotărât să nu merg.

La scurt timp după ce doctorul a plecat, mi-a părut rău și am început să mă îndoiesc că luasem decizia corectă. Pentru a-mi justifica hotărârea, mi-am zis că poate nu este moral să dorești să învingi bătrânețea. Poate că ar trebui să ne obișnuim cu ideea de a îmbătrâni, liniștiți și împăcați, să nu cerem mai mult de la viață.

Cu toate acestea, undeva, într-un colț al minții mele, răsărea când și când o fulgerare de gând: un „Izvor al tinereții". Ce gând tulburător! Începusem să sper că va avea noroc doctorul meu și că îl va găsi cândva.

CAPITOLUL II

Surpriza

Anii au trecut și, în agitația de zi cu zi, doctorul Crawford și preocupările lui au început să se șteargă din amintirea mea. Între timp cafeneaua mea devenise restaurant, din ce în ce mai mulți funcționari veneau acolo la ora prânzului să-și ia masa, iar prietenul meu Kruger își urmase fiul în Algeria, unde acesta avea o catedră de matematici într-o școală specială. Nu mai primisem nici o veste de la el și nici unde să mă interesez nu aveam. Numai că într-o seară, întorcându-mă acasă, am găsit o scrisoare. Am recunoscut imediat scrisul doctorului. Am deschis-o cu înfrigurare și am citit un text care fusese scris, se pare, într-un moment de mare emoție. Doctorul spunea că, în ciuda ezitărilor repetate și a eșecurilor, credea că se află aproape de descoperirea izvorului. Scrisoarea nu purta adresa niciunui expeditor, însă m-am liniștit știind cel puțin că doctorul Crawford mai era încă în viață. Au trecut multe luni până când am aflat din nou ceva despre el. Când am primit a doua scrisoare, aproape că-mi tremurau mâinile deschizând-o. În primul

moment nu am putut să cred ceea ce scria în ea. Veștile erau mai bune decât aș fi îndrăznit să sper. Doctorul nu numai că găsise "Izvorul tinereții", dar dorea să se întoarcă acasă, peste vreo două luni, aducând secretul cu el.

Trecuseră patru ani de când îmi văzusem prietenul pentru ultima dată. Mă întrebam cât de mult se schimbase în tot acest timp în care căutase cu înfrigurare secretul tinereții. Oare „Izvorul tinereții" îl ajutase să oprească ceasul care îi măsura implacabil timpul pe care îl mai avea de trăit? Era la fel ca atunci când îl văzusem ultima oară sau arăta mai bătrân?

Și iată, în sfârșit, momentul în care mi-era dat să aflu răspunsul la toate aceste întrebări și la multe altele de genul acesta. Într-una din seri, stând singur acasă, a sunat, brusc, telefonul. În momentul în care am răspuns, portarul m-a anunțat că sosise doctorul Crawford și că dorește să mă vadă. M-a copleșit un val de emoție când am cerut să fie invitat sus. După puțin timp a sunat soneria și am deschis, entuziast, ușa. Dar, spre dezamăgirea mea, în fața ușii nu se afla doctorul Crawford, ci un bărbat străin, mult mai tânăr.

Observând mirarea mea bărbatul m-a întrebat:

— Nu mă așteptați, nu-i așa?

— Așteptam, ce e drept, pe altcineva, am răspuns un pic dezamăgit, un pic încurcat.

— Am crezut că voi fi întâmpinat cu mai multă bucurie, spuse vizitatorul cu o voce prietenoasă. Privește-mă cu atenție. Uită-te la mine. Chiar trebuie să mă prezint? Chiar nu mă mai recunoști?

Zăpăceala mea s-a transformat în uimire și am înmărmurit în clipa în care m-am uitat cu atenție la silueta din fața mea. Încet, mi-am dat seama că trăsăturile lui semănau într-adevăr cu cele ale doctorului Crawford. Însă acest bărbat arăta așa cum trebuie să fi fost doctorul cu ani în urmă, în floarea vârstei, înainte să-l fi cunoscut eu în acea după-amiază, la cafeneaua din colț. În locul unui bătrân gârbovit, palid și cu baston, în fața mea se afla o siluetă bine făcută, cu o ținută dreaptă, impunătoare. Fața sa vibra de sănătate; avea păr des și închis la culoare, iar puținele fire cărunte nu făceau decât să dea un farmec aparte chipului său.

— Eu sunt, într-adevăr, a spus doctorul, și, dacă nu mă invitați înăuntru, m-ați putea face să cred că v-ați schimbat comportamentul, renunțând la manierele elegante.

Ușurat, l-am îmbrățișat pe doctor și, incapabil să-mi stăpânesc emoția, l-am poftit în casă, copleșindu-l cu întrebări.

— Așteptați, așteptați, a protestat el cu bunăvoință. Trageți-vă mai întâi sufletul, după care o să vă povestesc tot ce s-a întâmplat.

S-a așezat sprinten într-unul din fotolii, așteptând să aduc, ca de obicei, cele două ceaiuri și obișnuitul coniac al după-amiezilor noastre. A început apoi să povestească, liniștit, fără grabă, cu o voce calmă și sigură.

O dată ajuns în India, doctorul a început să caute zona în care se presupunea că există legendarul „Izvor al tinereții". Spre norocul lui, cunoștea cât de cât limba ținutului respectiv și a petrecut multe luni stabilind legături și făcându-și prietenii. După alte câteva luni a început să pună cap la cap ceea ce aflase. Era o acțiune care cerea timp și osteneală, dar stăruința lui i-a adus primul rezultat. După o expediție lungă și periculoasă în depărtatele ținuturi din Himalaya, a găsit, în cele din urmă, mânăstirea care, conform legendei, deținea secretul tinereții și întineririi veșnice.

Mi-ar fi plăcut să povestesc mai multe despre toate întâmplările prin care a trecut doctorul Crawford după ce a fost acceptat în mânăstire. Poate că este însă mai bine că nu fac acest lucru, pentru că multe dintre ele par mai mult a ține de domeniul fantasticului decât de cel al realului. Modul interesant de viață al preoților Lama, cultura și izolarea lor completă de lumea exterioară sunt greu de înțeles și acceptat pentru occidentali.

Am aflat că în mânăstire nu trăiau bărbați sau femei mai în vârstă. Preoții Lama îl numeau pe doctor, cu bunătate, „Moșneagul", deoarece nu mai văzuseră de

mult timp pe cineva atât de bătrân. Pentru ei era un personaj cu totul deosebit.

— La două săptămâni după sosirea mea în mânăstire, neadaptat cum eram, mă simțeam ca un pește pe uscat. Mă mira tot ceea ce vedeam și câteodată nu îmi venea să-mi cred ochilor. Curând, sănătatea mea a început să fie mai bună. Noaptea puteam să dorm bine și profund și, de fiecare dată când mă trezeam dimineața, mă simțeam înviorat și pus pe fapte mari. Nu a trecut mult timp și mi-am dat seama că nu mai aveam nevoie de toiag decât atunci când colindam prin munți.

Într-o dimineață, am trăit cea mai mare surpriză a vieții mele. Am intrat pentru prima dată într-una din încăperile mari, ordonate, ale mânăstirii, care era folosită ca un fel de bibliotecă pentru manuscrise vechi. Într-un capăt al camerei era o oglindă mare, sprijinită de podea, care ajungea până la tavan. În acei doi ani care trecuseră de când mă stabilisem în munții Himalayei, mă plimbasem mai ales prin părțile izolate și sălbatice și, în tot acest timp, nu îmi mai văzusem imaginea reflectată în oglindă. Aveam acum o mare surpriză. Priveam uimit, cu o mare curiozitate, imaginea pe care o aveam în față. Aspectul meu fizic se schimbase atât de categoric, încât păream cu cincisprezece ani mai tânăr. În toți acești ani am sperat că „Izvorul tinereții" există. Aveam acum dovada clară și evidentă în fața ochilor mei. Bucuria și emoția pe care le-am simțit nu pot fi descrise

în vorbe. În săptămânile și lunile ce au urmat aspectul meu s-a îmbunătățit și mai mult, iar schimbarea se impunea cu o mai mare evidență tuturor celor care mă cunoșteau. Nu a durat mult până când nu i-am mai auzit gratulându-mă cu titlul de onoare „Bătrânelul".

O bătaie în ușă a întrerupt istorisirea doctorului. Am deschis și în casă au intrat doi vechi prieteni, la care țineam, dar a căror vizită mă deranja acum nespus de mult, întrerupând șirul celor istorisite și tulburând atmosfera intimă care se instalase între mine și doctor. Mi-am ascuns dezamăgirea cât am putut de bine, le-am făcut cunoștință cu doctorul și am conversat, un timp, în patru, după care doctorul s-a ridicat în picioare și a spus:

— Îmi pare rău că trebuie să plec atât de devreme, dar mai am ceva de făcut în seara asta. Sper să vă revăd cât de curând. La ușă s-a întors spre mine și mi-a spus în șoaptă. N-ați vrea să luăm mâine prânzul împreună? Vă promit că veți afla mult mai multe despre „Izvorul tinereții".

Am stabilit o oră și un loc unde să ne întâlnim, după care doctorul a plecat.

Când m-am întors în casă, unul dintre prietenii mei mi-a zis:

— Cu siguranță este un om fascinant, dar pare cam tânăr pentru un doctor pensionat. Știe vreun secret?

— Ce vârstă credeți că are? i-am întrebat.

— Nu arată nici măcar de patruzeci de ani, mi-a răspuns unul dintre ei, dar, din câte am înțeles din discuție, cred că ar trebui să aibă cel puțin șaizeci.

— Da, cel puțin, am zis eu evitând subiectul. Apoi am schimbat discuția, atrăgându-le atenția spre o altă temă. Nu voiam să mai spun și altcuiva incredibila poveste a doctorului, cel puțin până când nu îmi explica el totul, cu exactitate.

Ziua următoare am cinat împreună, apoi i-am făcut o vizită acasă, în camera din vecinătate în care locuia. Ne-am instalat comod, în fața unui coniac, și mi-a povestit, în sfârșit, amănunte despre „Izvorul tinereții".

— Primul lucru important pe care l-am învățat după ce am mers la mânăstire, a spus doctorul, a fost acesta: corpul are șapte centre de energie pe care ți le poți imagina ca pe câmpuri de forțe care se rotesc. Hindușii le numesc chakra. Acestea sunt câmpuri electrice puternice, invizibile firește, dar cât se poate de reale. Fiecare din aceste șapte chakre are o anumită legătură cu una dintre cele șapte glande importante ale sistemului endocrin, iar funcția lor este de a stimula producerea de hormoni a glandei respective. Hormonii sunt cei care reglează toate funcțiile corpului, inclusiv procesul de îmbătrânire. Par date tehnice, de strictă specialitate medicală; îmi cer scuze dacă nu vă e prea ușor să mă urmăriți, dar sunt absolut necesare. Credeți-mă, nu este o deformare profesională, e o informație utilă, pe care am

să încer să v-o expun cât mai succint, evitând terminologia greoaie a jargonului medical.

Prima chakra este legată de glanda suprarenală, a doua, de glanda sexuală, a treia (plexul solar), de pancreas, a patra chakra are legătură cu vezica biliară, a cincea este legată de glanda tiroidă, a șasea („al treilea ochi“) este în legătură cu hipofiza, situată în partea anterioară a bazei creierului și a șaptea și cea mai de sus chakra este legată de glanda pineală, situată în zona posterioară a bazei creierului.

Într-un organism sănătos, fiecare dintre aceste chakre se învârte cu o viteză foarte mare, creând astfel posibilitatea ca energia vitală, numită și *Prana* sau energie eterică, să străbată întreg sistemul endocrin. Dacă una sau mai multe chakre se învârt mai încet, atunci fluxul de energie vitală este împiedicat sau blocat, acest lucru ducând la îmbătrânire și la pierderea sănătății. În mod obișnuit, în cazul unei persoane sănătoase, aceste chakre depășesc dimensiunea corpului; dimpotrivă, la o persoană slăbită și bolnăvicioasă, abia dacă străbat suprafața corpului. Cea mai bună metodă de a recâștiga tinerețea, sănătatea și vitalitatea este de a determina aceste centre de energie să se învârtă din nou cu viteza normală. Există, hai să le numim așa, cinci exerciții simple, care reușesc să restabilească această situație. Fiecare dintre ele este folositor, dar, pentru a obține cele mai bune rezultate, trebuie executate toate cinci. Aceste

cinci practici tibetane nu sunt de fapt niște exerciții. Preoții Lama le numesc „ritualuri“ și eu prefer să le numesc la fel.

Se pare că organismul omenesc dispune de numeroase astfel de chakre, insuficient cercetate până acum. În mod unanim a fost acceptată ideea că există șapte chakre principale:

1 – glanda sexuală legată cu chakra sacrală

2 – glanda suprarenală legată cu chakra lombară

3 – pancreasul legat cu chakra ombilicului

4 – glanda endocrină cu chakra inimii

5 – glanda tiroidă cu chakra laringelui

6 – glanda pineală legată cu chakra creștetului capului

7 – hipofiza legată cu chakra frunții

Cei șapte curenți de energie ai corpului sunt îndreptați spre cele șapte glande endocrine: (1) glanda sexuală, (2) glandele suprarenale, (3) pancreasul, (4) glanda endocrină; (5) glanda tiroidă, (6) glanda pineală și (7) hipofiza.

Curenții de energie se rotesc cu viteză mare. Dacă toate chakrele se rotesc cu viteză mare, la aceeași intensitate, atunci corpul este în perfectă stare de sănătate. Dacă unul sau mai multe din ele devin mai încete, atunci începe procesul de îmbătrânire și de degradare a organismului.



Dispunerea chakrelor

Imaginea arată aproximativ care este poziția glandelor endocrine, cărora le corespund cele șapte chakre principale. Chakrele (centrele de energie) se află în zona glandelor endocrine, având poziții, în parte, „schimbate". Așa se întâmplă cu chakra glandei pineale, aflată în legătură cu creștetul capului, având o mare importanță asupra conexiunii energetice a corpului cu cosmosul.

CAPITOLUL III

Ritualurile tibetane

Primul ritual

Primul ritual are ca scop creșterea vitezei de rotire a centrelor energetice. Jucându-se, copiii fac aceste mișcări în permanență chiar dacă nu știu despre ce este vorba. Odată ajunși la vârsta adolescenței, oamenii renunță la această „joacă", despre care nu știu cât de benefică este.

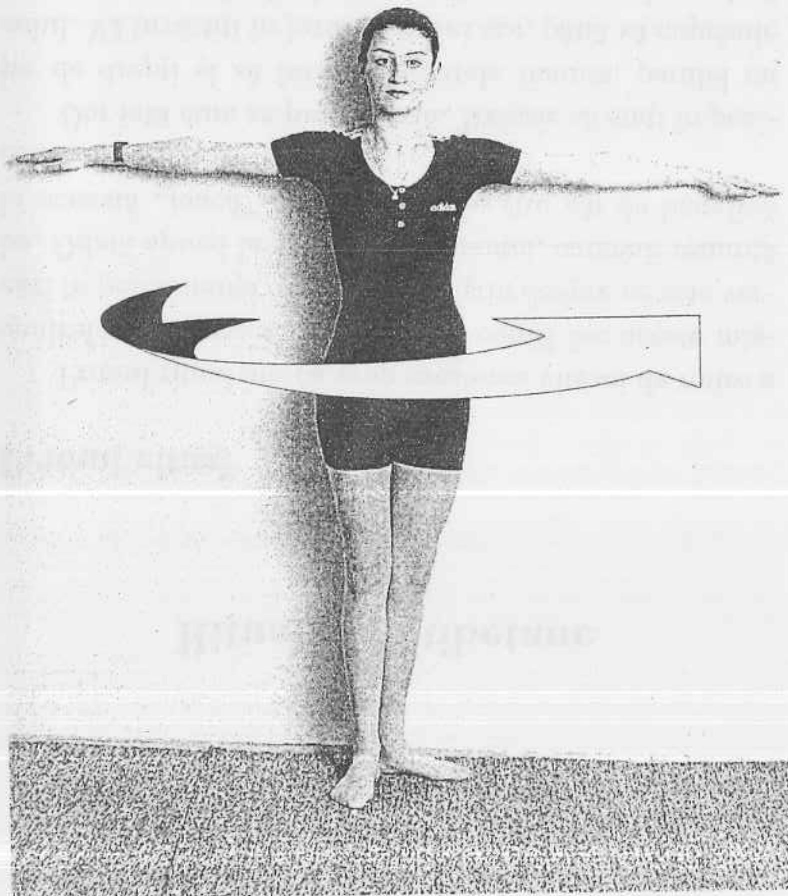
Dar iată cum se procedează. Trebuie să stați în poziție de drepți și să întindeți brațele înainte, paralel cu solul. Vă învârtiți în jurul propriei axe, până vă cuprinde o ușoară amețeală. Un lucru este important: trebuie să vă învârtiți de la stânga la dreapta. Cu alte cuvinte, trebuie să vă învârtiți în sensul acelor de ceasornic.

Majoritatea adulților nu vor putea să se învârtă la început decât de circa șase ori, înainte să îi apuce mai tare amețeala. Dacă sunteți începători, nu trebuie să încercați să faceți mai multe. Dacă simțiți nevoia să vă

așezați sau să vă întindeți, pentru a vă reveni după amețeală, puteți face acest lucru. Nici eu nu am făcut altfel la început. Mai întâi, exersați acest ritual doar până când amețiți ușor. Cu timpul, după ce faceți toate cele cinci ritualuri, veți putea să vă învârtiți tot mai des, și tot mai mult, iar senzația de amețeală va fi tot mai slabă.

Pentru ca senzația de amețeală să fie mai mică puteți să aplicați un șiretlic al dansatorilor și patinatorilor artistici. Înainte de a începe să vă învârtiți, concentrați-vă privirea pe un punct din fața dumneavoastră. Când începeți să vă învârtiți, mențineți privirea cât mai mult posibil pe acel punct.

Pentru revenirea la poziția de echilibru e bine să folosiți unul dintre procedeele pe care le puteți întrebuința și în timpul rotirii: se așează palmele împreunate la circa treizeci de centimetri distanță de față, iar privirea va fi concentrată asupra degetului mare. În acest mod sunteți centrul lumii dumneavoastră și vă situați, astfel, în centrul liniștii și puterii. Acest exercițiul poate fi executat și la sfârșitul aplicării celorlalte exerciții; nu este deci obligatoriu ca el să deschidă seria de exerciții pe care le veți executa. Începeți, atunci, executarea mișcărilor cu cel de-al doilea exercițiu. Cei care practică ritualurile tibetane susțin că această variantă poate conduce la o mai mare stabilitate emoțională.



Ritualul 1.

În cele din urmă, punctul stabil ales va ieși din câmpul dumneavoastră vizual, pentru a vă putea roti fără a rămâne cu privirea ațintită asupra lui. Când se întâmplă acest lucru, întoarceți repede capul și concentrați-vă privirea cât de repede puteți pe punctul ales. Acest punct de referință vă ajută să fiți mai puțin dezorientați și amețiți.

Din experiență, pot să vă spun că o problemă o constituie nu atât mișcarea de rotire propriu-zisă, deci exercițiul propriu-zis, cât încheierea acestuia; de aceea este necesară indicația următoare, pe care vă rog în mod expres să o aveți în vedere:

Când se dorește oprirea rotirii, picioarele trebuie să rămână ușor depărtate, se aduc mâinile în față la nivelul sternului, una lângă cealaltă, și se privesc degetele mari de la mână. Această poziție face posibilă revenirea mai rapidă și cu mai mare ușurință și eficiență la starea de echilibru.

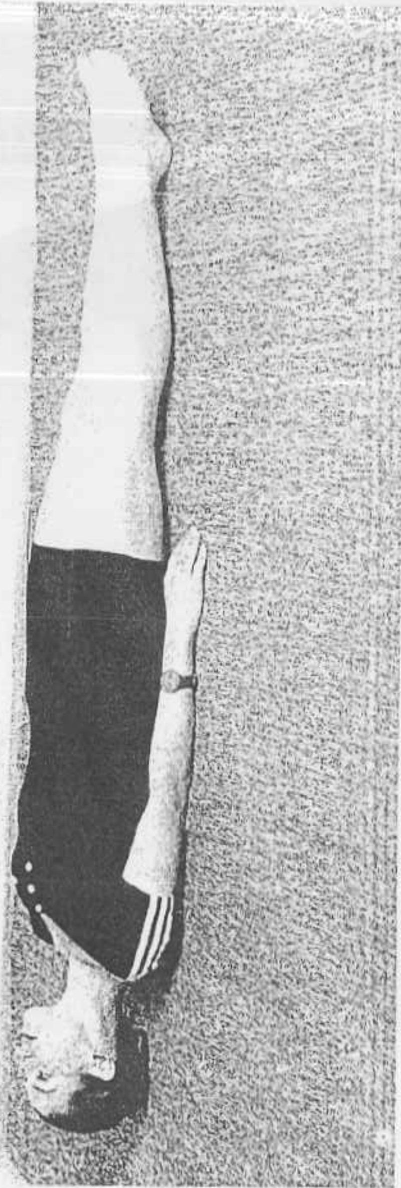
Cât am stat în India, m-a uimit să văd cum dervișii dansatori, în extazul lor religios, se învârteau aproape fără încetare în cerc. După ce am învățat primul ritual, a trebuit să țin seamă de un lucru în legătură cu această practică. Dervișii dansatori nu se învârteau decât într-un singur sens. Respectarea acestei condiții făcea ca dervișii cei mai bătrâni să fie virili, puternici și robuști, mai mult decât majoritatea bărbaților de vârsta lor.

Când am vorbit despre acest lucru cu un Lama, mi-a explicat că această mișcare de rotire a dervișilor are, într-adevăr, un efect benefic, dar și unul mai puțin benefic. Mi-a spus că din cauza faptului că se răsucesc prea mult, o parte din centrele energetice sunt suprastimulate și duc la epuizare. Acest lucru face mai întâi ca fluxul de energie vitală să fie accelerat, iar apoi, depășind un anumit prag de tolerabilitate, să fie blocat. Acest efect este deci mai întâi înălțător, iar mai apoi doborâtor. Este motivul pentru care dervișii trăiesc un fel de încărcătură psihică pe care o leagă frecvent de experiența spirituală sau religioasă. N-aș îndrăzni însă, ca european blocat încă în mentalitățile timpului și spațiului de civilizație din care provine, să spun că dervișii trăiau, în timpul practicării acestor ritualuri, o experiență mistică.

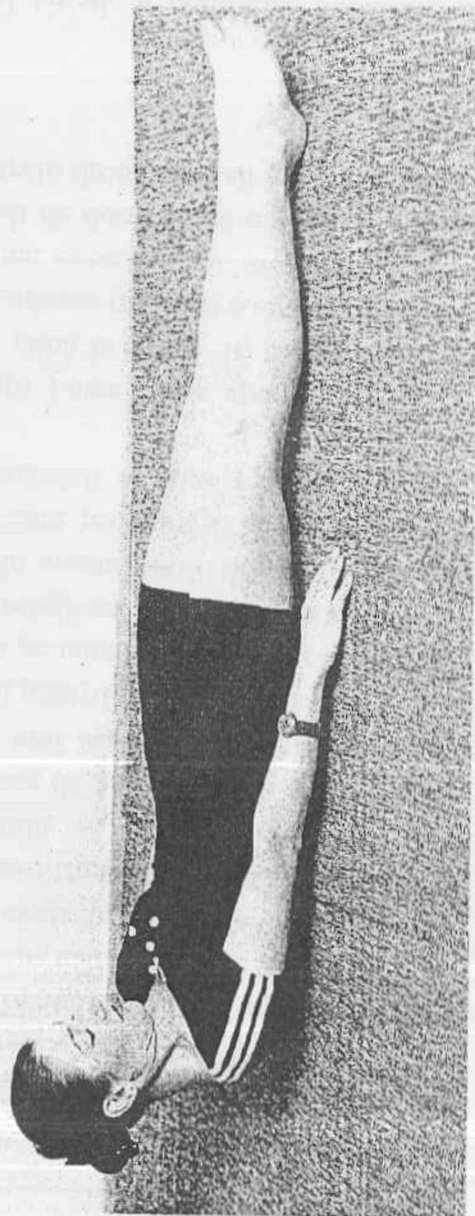
Dimpotrivă, preoții Lama, mi-a spus doctorul mai departe, nu se învârt până la exces. În timp ce dervișii dansatori se răsucesc adesea de peste o sută de ori, preoții Lama, așa cum i-am cunoscut eu, se rotesc doar de douăsprezece, cel mult de douăzeci și una de ori, destul pentru a stimula centrele de energie să intre în acțiune.

Al doilea ritual

— După primul ritual, a continuat doctorul, urmează un al doilea, care stimulează și mai mult cele șap-



Ritualul 2. Poziția 1.



Ritualul 2. Poziția 2.



Ritualul 2. Poziția 3.



Ritualul 2. Poziția 4.

te chakre. Este chiar mai simplu. La al doilea ritual, stăm întinși pe podea, cu fața în sus. Cel mai bine este să se stea pe un covor gros sau pe o suprafață moale. Preoții Lama execută acest ritual pe un fel de covor de rugăciune. Acesta are 60 cm lățime și 180 cm lungime, este destul de gros și este făcut din lână, răsucită cu o fibră vegetală. Funcția acestuia este de a izola corpul de podeaua rece. Tot ceea ce fac preoții Lama are însemnătate religioasă. Din acest motiv și covorul despre care vorbim poartă numele de covor de rugăciune.

Dacă vă întindeți pe spate, puneți mâinile pe lângă corp cu palmele pe podea și degetele unul lângă celălalt. Ridicați capul de pe podea și puneți bărbia în piept. În același timp ridicați picioarele până ajung în poziția verticală. Spatele rămâne în întregime pe podea. Dacă este posibil, mișcați picioarele până ajung în dreptul capului. Genunchii trebuie să fie întinși. Coborâți apoi concomitent capul și picioarele, încet, înapoi pe podea. Relaxați toți mușchii, după care repetați ritualul, fără să vă suprasolicitați.

Aș vrea să vă atrag atenția, în cazul acestui exercițiu, asupra uneia dintre greșelile cele mai frecvente. Marea majoritatea a practicanților ridică picioarele în același timp cu spatele. Această mișcare slăbește spatele. Este important să fim atenți ca întregul spate să rămână lipit de podea și numai picioarele să fie ridicate. Este indicat ca atunci când călcâiul începe să se miște,

determinând picioarele să părăsească podeaua și să se ridice, degetele picioarelor să se miște în direcția tibiei. Această poziție activează întinderea picioarelor. Un alt ajutor pentru ridicare picioarelor sunt mâinile. Când acestea se poziționează sub șezut este mai ușor să aducem picioarele de pe podea în poziție verticală.

Mai fac încă o precizare. În cazul în care se întâmplă să suferiți de lordoză, ar trebui să vă așezați mai întâi picioarele în poziție verticală și abia apoi să le ridicați. În această situație picioarele nu trebuie sub nici o formă așezate jos în poziție întins, ci mai întâi trebuie așezate pe podea în poziție verticală, înainte de a fi lăsate să alunece la orizontală.

De fiecare dată când repetați exercițiul păstrați egal ritmul de respirație. Respirați adânc în momentul în care ridicați capul și picioarele, expirați până la capăt atunci când le lăsați în jos. Între reluări, în timp ce vă relaxați mușchii, respirați în acelați ritm. (Un metronom sau o muzică ritmată, ascultată încet, sunt foarte folositoare în acest caz). Cu cât respirați mai profund cu atât mai bine. Dacă musculatura spatelui și abdomenului sunt bine antrenate, puteți să executați acest ritual cu genunchii lipiți unul de celălalt. Pentru majoritatea oamenilor însă este de preferat ca la ridicarea și lăsarea genunchilor, aceștia să fie îndoiți.

Unul din preoții Lama mi-a povestit că atunci când a încercat să execute acest ritual pentru prima dată era

atât de slăbit, încât îi era imposibil să ridice picioarele în poziție verticală. Așa că a început să le ridice ținându-le, pentru început, îndoite, genunchii situându-se, în această fază, deasupra gambelor. Cu timpul a putut să întindă picioarele, iar după trei luni putea să le țină fără nici un efort întinse în sus.

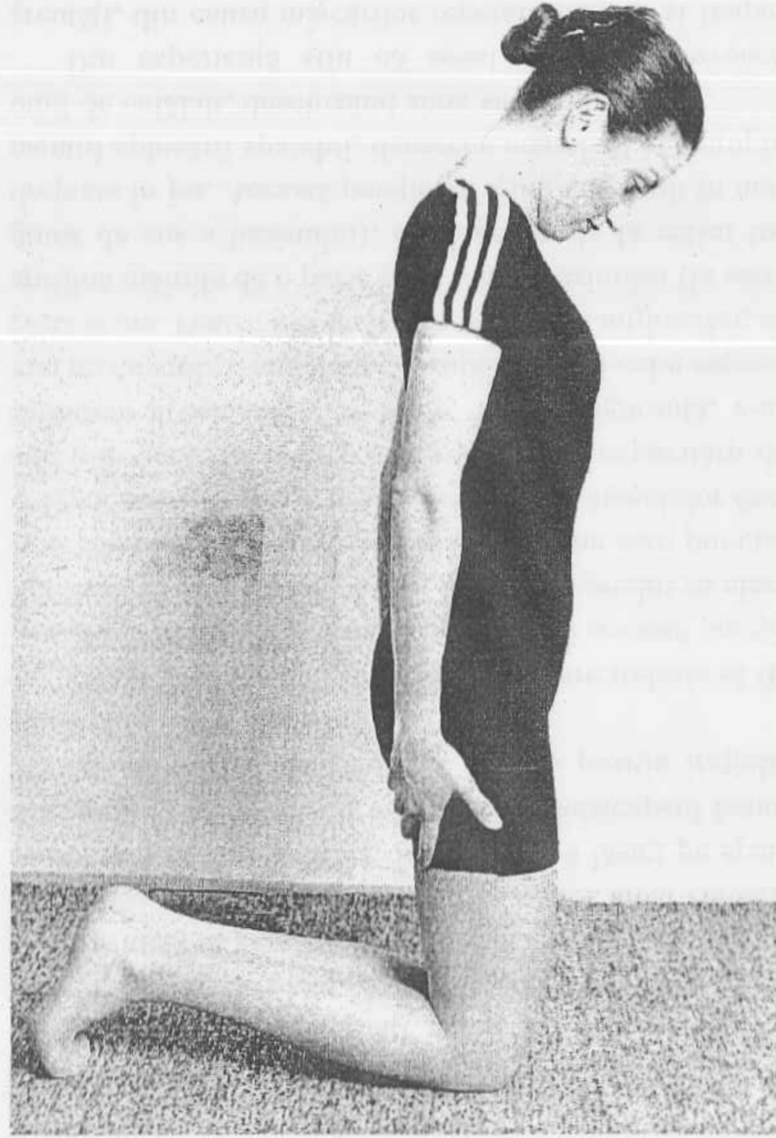
M-a mirat mult acest Lama, a spus doctorul. Când mi-a povestit acest lucru, era imaginea perfectă a sănătății și tinereții, cu toate că știam că este cu mulți ani mai bătrân ca mine. Din pură plăcere de a face efort a cărat în spate, din grădină până în mânăstire, un coș cu legume care cântărea pe puțin douăzeci de kilograme, pe o pantă care avea peste o sută de metri înălțime. Nu s-a grăbit și nici nu s-a oprit pe drum, nici măcar odată. Ajuns sus, nu părea deloc să fie epuizat. Am încercat și eu să îl urmez pe deal, dar prima dată când am făcut acest lucru, a trebuit să mă opresc de cel puțin șase ori, ca să respir. Mai târziu am fost și eu în stare să urc dealul, la fel de ușor ca și el, fără baston. Dar aceasta este o altă poveste.

Al treilea ritual

Acest ritual trebuie făcut imediat după cel de-al doilea. Este, veți vedea, la fel de simplu ca și celelalte. Stând cu corpul drept, așezați-vă în genunchi, ținând degetele de la picioare în poziție verticală. Mâinile tre-



Ritualul 3. Poziția 1.



Ritualul 3. Poziția 2.



Ritualul 3. Poziția 3.

buie să fie ținute lateral, îndreptate spre spate, pe cvadricepsul femural. Aplecați capul și ceafa în față și trageți bărbia în piept. Lăsați apoi cu grijă capul pe spate – încât să persiste starea de relaxare – îndoindu-vă în același timp spatele spre înapoi, astfel încât coloana vertebrală să fie cambrată. În timp ce vă lăsați pe spate sprijiniți-vă cu brațele și mâinile de cvadricepsul femural sau de bazin. Întoarceți-vă apoi la poziția inițială, după care reluați ritualul.

Stând ghemuit, degetele de la picioare trebuie să fie așezate vertical. Este necesar să adoptați această poziție dat fiind că există pericolul ca îndoirea spatelui să afecteze zona lombară, care la multe persoane este punctul cel mai sensibil și mai expus. Încordarea mușchilor dorsali este necesară pentru evitarea slăbirii capacității de întindere a coloanei vertebrale. Pentru siguranță, v-aș mai recomanda o altă metodă, suplimentară celei expuse până acum. Pentru a evita îndoirea în gol a mijlocului, se sprijină mâinile de o parte și de alta a bazinului (la marginea de sus a bazinului), cu degetele de la mâini îndreptate în jos. Această poziție vă ajută mai mult în momentul aplecării spatelui, deoarece omoplații se apropie unul de celălalt, deschizând zona sternului.

Din experiență știu că acest exercițiu provoacă greutăți, din cauza mișcărilor repetate înainte și înapoi ale spatelui. Aceste forțări apar mai ales în zona cervicală, care este, de asemenea, o zonă care tinde spre o

lordoză dureroasă. De aceea trebuie să aveți grijă ca, înainte de a apleca în față capul, gâtul să fie întins în această direcție. Apoi, condus de bărbie, se apleacă pu-țin capul, pentru ca, în cele din urmă, tot condus de băr-bie, să fie lăsat cu grijă pe spate.

Pentru a afla gradul la care dumneavoastră puteți lăsa, fără pericol, capul pe spate, faceți următorul test: Puneți o mână la ceafă și lăsați capul pe spate. Dacă trageți mâna, capul nu trebuie să mai aibă posibilitatea de a fi lăsat pe spate.

În ceea ce privește respirația, și la cel de al treilea ritual trebuie să aveți un anumit ritm de respirație. Respirați profund când vă apecați în spate. Expirați când vă întoarceți la poziția verticală. Respirația pro-fundă este foarte folositoare: umpleți-vă deci plămânii cât de mult puteți. Am văzut mai mult de două sute de preoți Lama executând acest ritual. Pentru a putea îndrepta atenția lor spre interiorul propriei ființe, închi-deau ochii. În acest fel excludeau orice lucru care le putea distrage atenția și se puteau concentra spre interi-or.

Cu mii de ani în urmă preoții Lama au descoperit că marile secretele ale vieții pot fi aflate numai în adâncul propriei ființe. Au aflat că toate lucrurile care conlu-crează, pentru a ne modela viața, își au originea în inte-riorul fiecărui om. Omul din vest nu a avut niciodată capacitatea de a înțelege și percepe această măiestrie. El

gândește, așa cum făceam și eu, că viața noastră este rezultanta interacțiunii dintre puterile incontrolabile ale lumii materiale. Majoritatea oamenilor din vest cred, de exemplu, că este o lege a naturii ca organismului nostru să îmbătrânească și să se degradeze. Analizându-se cu atenție, coborând în adâncurile propriului eu, preoții Lama știu că o astfel de concepție este complet eronată. Ei știu foarte bine că totul este cu putință atunci când omul lucrează cu sine însuși, când își concentrează întreaga atenție și energie asupra transformării sinelui pe calea spre autoîmplinire.

Preoții Lama, în special cei din mânăstirile despre care vă vorbesc, nu acționează și nu se roagă numai pen-tru ei. Viața lor este consacrată întregii omenirii. Lucra-rea lor este totdeauna dirijată spre nivelul astral, și nu spre cel terestru. De la acest nivel ei protejează întreaga omenire, de pe întreg Pământul. Viața lor, extrem de bine organizată, desfășurându-se după principii de nestrămu-tat, se situează mult deasupra micilor interese ale lumii fizice. Este o viață lipsită de oscilații, de convulsii și crize psihice sau de altă natură. Este o permanentă con-centrare, într-un singur punct, în care, cu o minimă pier-dere de energie, totul este cu putință, chiar și lucruri care par incredibile la prima vedere, pentru noi, euro-penii.

Într-o bună zi lumea va fi uimită văzând extraor-dinarele rezultate obținute de acești preoți Lama, care

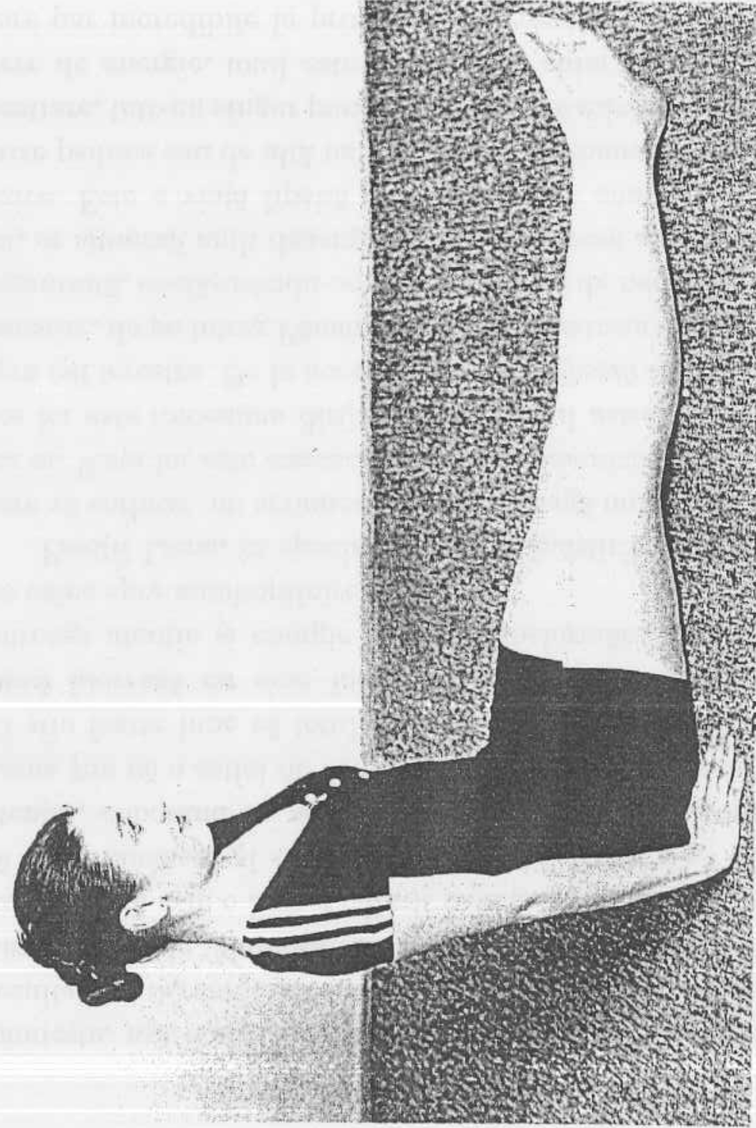
folosesc puteri pe care nu le putem vedea, dar asupra cărora ei pot acționa, punându-le la lucru în slujba binelui lor și al semenilor lor. Se apropie repede vremea când va începe o nouă eră și o lume nouă ni se va înfățișa. Va fi o vreme în care omul va învăța să-și elibereze puterile interioare, dobândind capacitatea de a împiedica războaiele și molimele, ura și invidia, nemulțumirea de sine și de cei din jur.

Omenirea așa-zis civilizată trăiește, în realitate, în cea mai întunecată dintre lumile întunecate. Dar sper, după tot ce am văzut în Tibet, după tot ce am aflat de la acești oameni extraordinari, că ne putem pregăti pentru lucruri mai bune și mai minunate. Fiecare dintre noi, încearcând să-și ridice conștiința la un nivel superior, contribuie la ridicarea conștiinței întregii omenirii.

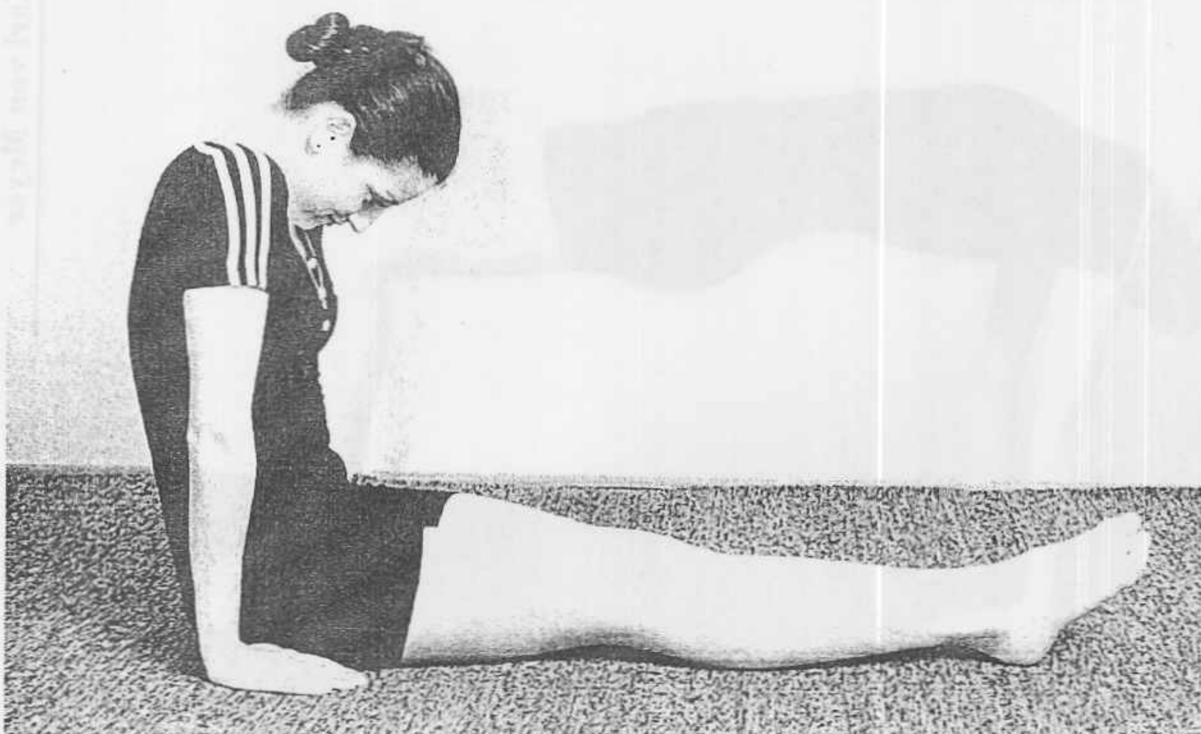
Practicarea celor cinci ritualuri are o putere de acțiune care depășește avantajul personal, fizic și psihic, contribuind la binele tuturor.

Al patrulea ritual

– Prima dată când am executat cel de-al patrulea ritual, mi-a spus doctorul, mi s-a părut extrem de greu. După o săptămână însă, am început să mă familiarizez cu el și l-am executat cu aceeași ușurință ca și pe celelalte. Să vă explic cum se procedează.



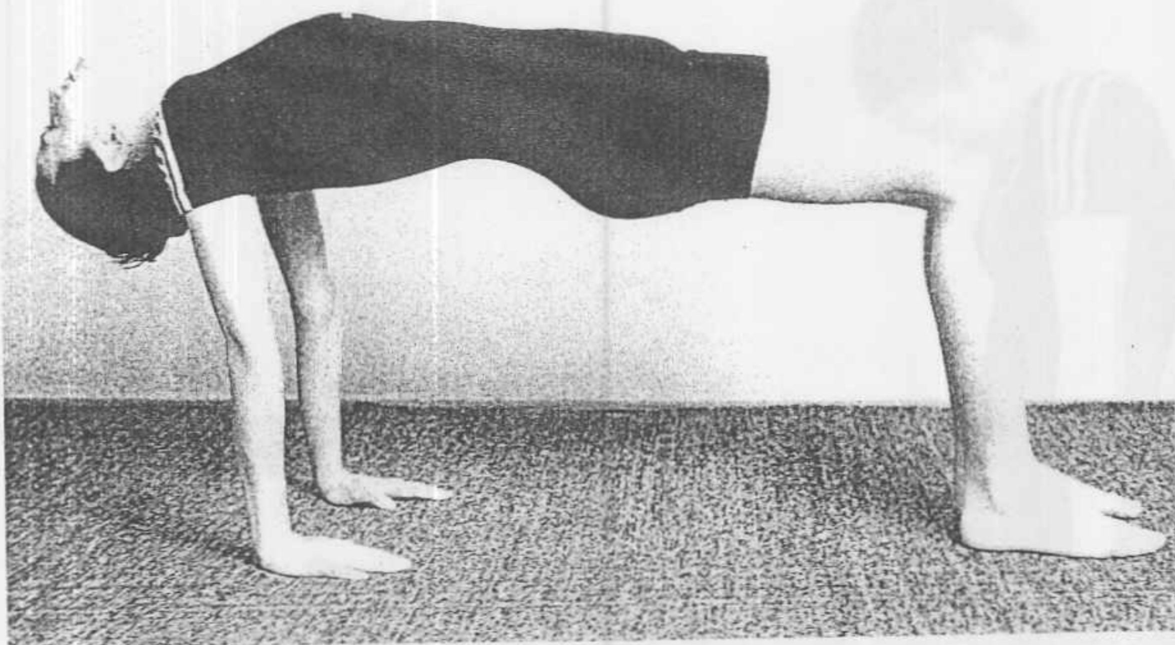
Ritualul 4. Poziția 1.



Ritualul 4. Poziția 2.



Ritualul 4. Poziția 3.



Ritualul 4. Poziția 4.



Ritualul 4. Poziția 5.

Vă așezați pe podea, cu ambele picioare întinse în față, așezate la circa 30 cm unul de celălalt. Țineți corpul drept și vă sprijiniți cu palmele de podea, fixându-le lângă șezut. Trageți bărbia în piept.

Lăsați apoi capul pe spate. Ridicați în același timp corpul, astfel încât să îndoiți genunchii în timp ce brațele rămân întinse. Trunchiul va forma cu coapsa o linie dreaptă, paralelă cu solul. Brațele și gamba sunt perpendiculare pe sol. Încordați apoi – fără să vă țineți respirația – fiecare mușchi al corpului. Acțiunea aceasta durează doar câteva momente. După ce vă reluați poziția inițială, în șezut, relaxați mușchii și odihniți-vă înainte de a relua procedura.

Un punct de plecare pentru acest al patrulea ritual tibetan trebuie să fie poziția coloanei vertebrale, perfect întinsă. În acest scop mâinile, așezate vertical, trebuie să folosească cu adevărat drept sprijin. Și în această situație capul trebuie aplecat abia după ce gâtul este bine întins.

Pentru a împiedica îndoirea picioarelor, adică poziția de curbare spre interior, înainte de a fi ridicat corpul, mișcarea de ridicare a trupului trebuie să pornească dinspre bazin, respectiv dinspre partea inferioară a spatelui. Deci bazinul se împinge înainte, în direcția picioarelor. În momentul expirării este indicat să se îndreapte coloana vertebrală.

Și în practicarea acestui ritual este importantă respirația. Inspirați adânc în momentul în care ridicați corpul. Nu trebuie să vă țineți respirația atunci când încordați mușchii. Expirați profund atunci când vă așezați și continuați în aceeași manieră atunci când vă odihniți, între exerciții.

După ce am părăsit mânăstirea, a continuat doctorul, m-am dus în câteva orașe indiene mai mari și am creat un curs experimental pentru persoanele vorbitoare de limba engleză, ca și pentru indieni. Am descoperit că persoanele mai vârstnice, din ambele grupuri, erau convinse că acest ritual nu va conduce la nici un rezultat dacă nu îl pot executa corect de la început.

A fost greu să îi conving că acest lucru nu este adevărat. În cele din urmă am reușit să îi determin să execute ritualul oricum, având răbdare să vadă ce se va întâmpla în decursul unei luni. După ce s-au răzgândit și au încercat să facă tot ce le stătea în putință pentru a exersa ritualurile timp de o lună de zile, rezultatele a fost mai mult decât mulțumitoare.

Îmi aduc aminte că, la un moment dat, la unul din cursurile mele a participat o serie întreagă de persoane mai în vârstă. La executarea acestui ritual special – al patrulea – abia puteau să-și ridice corpul de pe podea, nu puteau nici pe departe să ajungă în poziție orizontală. La același curs, într-o altă serie, au participat și persoane mai tinere, care nu au avut nici o problemă în execu-

tarea perfectă a ritualului încă din prima zi. Această situație a descurajat persoanele în vârstă atât de mult, încât a trebuit să despart cele două grupe. Le-am explicat celor în vârstă că nici eu nu făceam mai bine ritualul când l-am executat pentru prima dată. Acum însă, le-am povestit eu, pot să repet ritualul de cincizeci de ori, fără să fiu tensionat nervos și fără o încordare specială a sistemului muscular. Începând din acel moment, grupa vârstnicilor a bătut toate recordurile cu progresele făcute.

Singura diferență între tinerețea și forța vitală, pe de o parte, și bătrânețea și slăbiciunea fizică, pe de altă parte, constă în viteza cu care se rotesc centrele energetice. Cine reușește să aducă la normal viteza de rotire, va schimba bătrânețea în tinerețe, va înlocui starea de oboseală și apatie pe cea de bună dispoziție și poftă de viață.

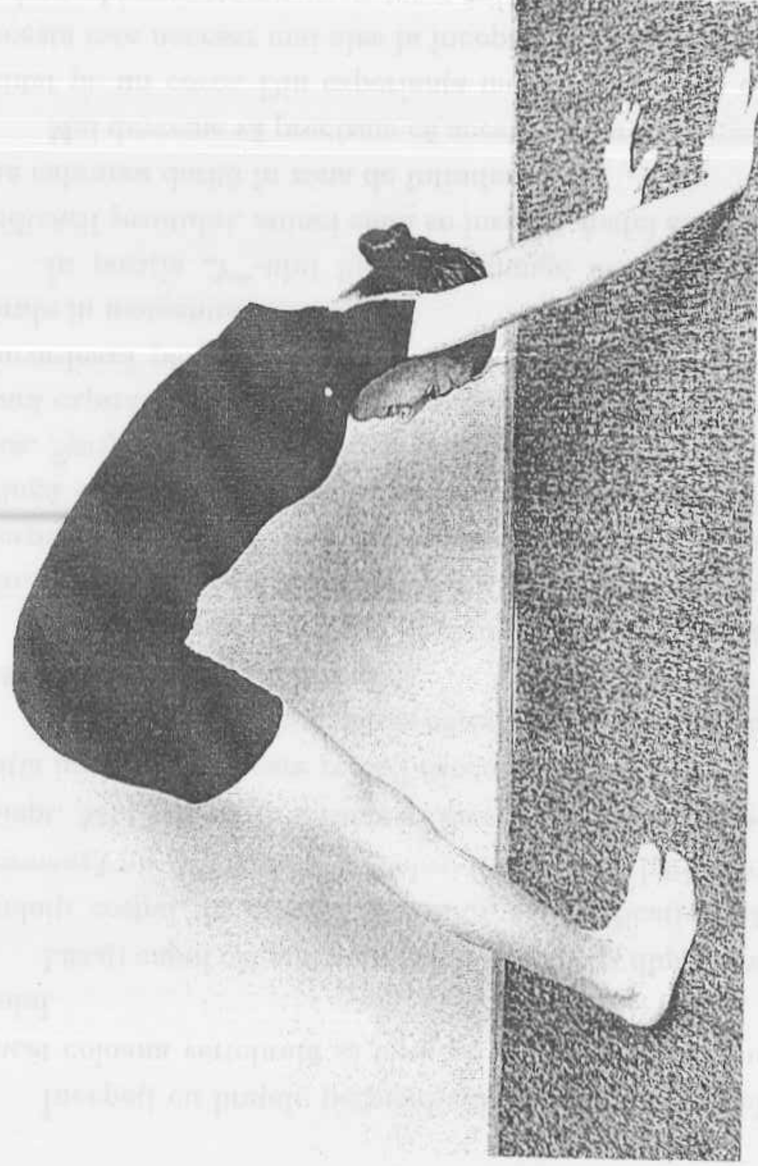
Al cincilea ritual

Doctorul a continuat:

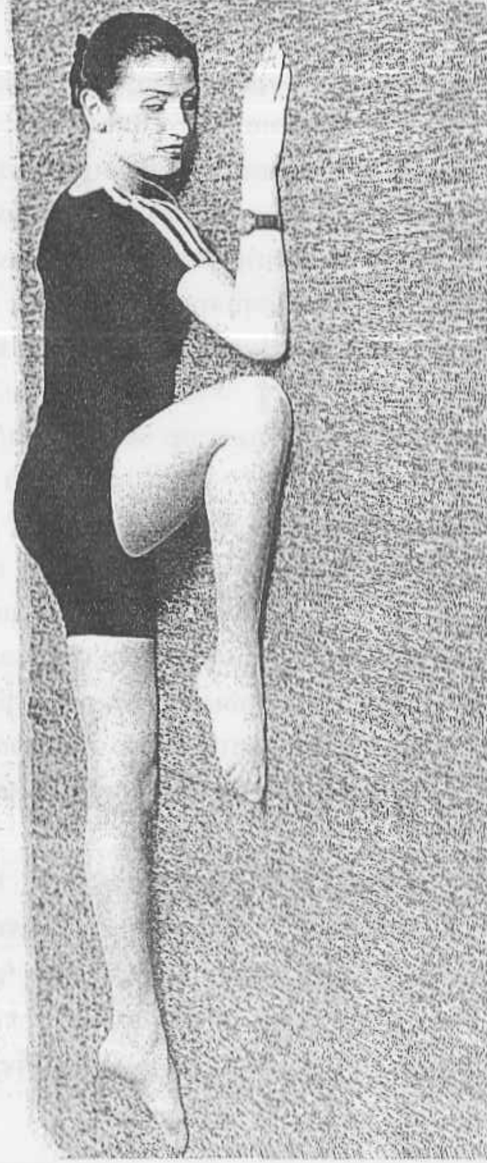
– Haideți acum să vă arăt cum se procedează pentru al cincilea ritual. Pentru început, așezați-vă cu fața la podea. Stați sprijinit pe palme, cu degetele de la picioare îndoite. În timpul ritualului mâinile și picioarele trebuie să fie la circa 60 de cm distanță unele de celelalte și să fie întinse.



Ritualul 5. Poziția 1.



Ritualul 5. Poziția 2.



Ritualul 5. Poziția 3.

Începeți cu brațele perpendiculare pe podea, astfel încât coloana vertebrală să formeze un unghi ascuțit cu solul.

Lăsați capul cât mai mult posibil pe spate, după care îndoiți corpul, în dreptul bazinului, și îl ridicați până formează un „V“ întors. În același timp trageți bărbia în piept. Asta este tot ce trebuie să faceți. Treceți iar în poziția inițială, după care reluați executarea.

Pentru ca acest ritual să fie corect executat, ar trebui să vă adaug câteva precizări.

Cel de-al cincilea ritual tibetan trebuie să înceapă din poziția stând pe burtă, pentru a obține distanța corespunzătoare între mâini și picioare. Se așează mâinile lângă stern, degetele de la picioare sunt îndreptate în sus. Sprijinindu-ne pe mâini, se ajunge în poziția necesară expirării cu ajutorul forței spatelui. Toți mușchii se încordează pentru a împiedica cedarea coloanei vertebrale în momentul întinderii.

În poziția „V“-ului întors se ajunge în momentul ridicării șezutului, atunci când se inspiră. Astfel se obține cabrarea dorită în zona de întindere.

Mai devreme vă precizam că acest ritual trebuie executat pe un covor. Din experiența mea am constatat că acesta este necesar mai ales la început, până practicantul se obișnuiește cu executarea mișcărilor. Cu timpul însă recomand ca acest exercițiu să se practice neapărat

desculț, pe o suprafață care nu alunecă (pe o podea de lemn sau piatră). Dacă se repetă pe un covor, cum vă indicasem la început, corpul trebuie să se concentreze să rămână în balans, astfel încât energia necesară executării exercițiului un timp mai îndelungat se consumă repede și inutil.

La sfârșitul primei săptămâni un om cu o condiție fizică medie va considera acest ritual foarte folositor. După ce reușiți să-l executați cu oarecare ușurință, lăsați corpul să alunece încet din poziția arcuită, până în punctul în care aproape atinge podeaua.

Urmăriți același tipar de respirație ca la ritualurile anterioare. Inspirați profund când ridicați corpul. Expirați profund când îl coborâți.

Peste tot unde ajung, spuse doctorul, lumea numește aceste ritualuri exerciții izometrice. Este adevărat că aceste cinci ritualuri pot conduce la obținerea unei bune constituții fizice, că mușchii și articulațiile vor fi puternice, iar tonusul muscular îmbunătățit. Dar nu acesta este scopul lor principal. Adevăratul câștig de pe urma ritualurilor este că normalizează viteza de rotire a centrilor de energie. Aceștia ajung să se rotească cu o viteză specifică unei persoane sănătoase aflate la vârsta de 25 de ani.

— La o astfel de persoană, explică doctorul, toate chakrele se rotesc cu aceeași viteză. Pe de altă parte, dacă am putea să vedem cele șapte chakre ale unui băr-

bat sau ale unei femei de vârstă mijlocie, am observa că multe dintre ele sunt încetinite în mod considerabil. Se învârt cu viteză diferită și din această cauză nu lucrează împreună, în deplină armonie. Cele care se învârt mai încet au ca efect deteriorarea părții corpului pe care o influențează, provocând nervozitatea, frica și epuizarea accentuată. Aceasta este starea discordantă a centrilor energetici, care duce la o sănătate slabă, la decădere și la îmbătrânire.

CAPITOLUL IV

Încă un pas înainte

Cât timp doctorul mi-a descris cele cinci ritualuri, mulțime de întrebări mi-au trecut prin minte. Dar n-am vrut să-i întrerup expunerea, pentru a nu-și pierde coerența gândurilor. Acum, că terminase, am început să îi pun câteva.

— De câte ori se execută fiecare ritual? a fost prima mea întrebare.

— Pentru început, a reluat doctorul, propun ca în prima săptămână fiecare ritual să fie executat de trei ori pe zi. În următoarele săptămâni creșteți de două ori frecvența, până ajungeți să repetați fiecare ritual de douăzeci și una de ori. Cu alte cuvinte, în a doua săptămână executați fiecare ritual de cinci ori, în a treia săptămână de șapte ori, în a patra săptămână de nouă ori zilnic și așa mai departe. După zece săptămâni veți ajunge la numărul de douăzeci și una de ori pe zi.

Dacă vă este greu să executați primul ritual (rotirea) conform explicațiilor mele, atunci executați-l de câte ori

puteți, fără să vă cuprindă amețeala. În timp, cu răbdare, veți putea să faceți toate cele douăzeci și una de rotiri.

Am cunoscut un bărbat care a făcut aceste ritualuri mai mult de un an până când a reușit să se învârtă atât de des. Nu a întâmpinat nici o greutate în realizarea celorlalte ritualuri, a crescut treptat numărul de rotiri, până a reușit să le facă pe toate cele douăzeci și una. Finalmente, a obținut rezultate foarte bune.

Anumitor persoane li se pare greu să se rotească așa, pur și simplu. După ce execută rotirile și exersează celelalte ritualuri vreme de aproape 4-6 luni, realizează că pot începe să execute și rotirile, acordându-le mai multă importanță.

— La ce oră ar trebui să fie executate ritualurile? a fost următoarea întrebare pe care am pus-o doctorului.

— Pot fi făcute ori dimineața, ori seara, a răspuns el. După cum vă este mai bine. Eu le practic atât dimineața, cât și seara. Pentru începători însă nu aș recomanda nici atâta efort cât necesită, în primele etape, acest prim ritual, nici stimularea excesivă a chakrelor. După ce ați făcut ritualurile timp de aproape patru luni, puteți începe să faceți dimineața tot numărul de exerciții și, suplimentar, seara, fiecare ritual, de trei ori.

Măriți, cu timpul, numărul de execuții pentru fiecare ritual făcut seara, după modelul celor executate dimineața, până ajungeți la douăzeci și unu de exerciții pentru fiecare ritual.

Nu este necesar să repetați ritualurile de mai mult de douăzeci și una de ori, nici dimineața, nici seara, în afară de cazul în care sunteți motivați să faceți acest lucru.

— Fiecare dintre aceste ritualuri este la fel de important? am mai întrebat plin de curiozitate. Erau o serie de lucruri pe care doctorul, concentrat să-mi spună esențialul, omisese să mi le precizeze.

— Cele cinci ritualuri au legătură între ele și sunt toate la fel de importante, a spus doctorul. Dacă după un oarecare timp în care ați executat constant ritualuri, stabiliți că nu puteți să faceți tot numărul de exerciții cerut, încercați să le împărțiți în două etape, una dimineața și una seara. Dacă unul dintre ritualuri vi se pare imposibil, renunțați temporar la el și executați-le pe celelalte patru. După câteva luni, încercați din nou să executați ritualul cu care ați avut probleme. S-ar putea ca în acest fel rezultatele să apară mai greu, dar vor apărea.

În nici un caz nu trebuie să vă obosiți, deoarece efectul este exact opus celui dorit. Executați doar atâtea exerciții câte puteți și, cu timpul, încercați să progresați. Nu vă descurajați. Sunt puțini cei care, acordând timp și răbdare, să nu reușească executearea tuturor celor cinci ritualuri de douăzeci și una de ori pe zi.

Încercând să execute unul dintre ritualurile despre care v-am vorbit, anumite persoane devin foarte inventive. O persoană în vârstă pe care am cunoscut-o în India

considera că îi este imposibil să execute corect, măcar o singură dată, cel de-al patrulea ritual. Era, firește, nemulțumită, și nu se împăca cu gândul că nu-și poate ridica decât corpul de la podea. Era hotărâtă să ajungă în poziție orizontală, așa cum ți-am descris-o mai devreme. A făcut rost de o ladă de vreo 25 cm înălțime și i-a tapisat partea superioară. S-a întins pe ladă, întinzându-și de o parte picioarele și de cealaltă mâinile, sprijite, și unele și celelalte, pe podea. Din această poziție putea să-și ridice torsul în poziție orizontală. Această șmecherie nu l-a ajutat pe respectivul domn să facă ritualul de douăzeci și una de ori, dar a reușit să-l facă să-și ridice corpul la fel de sus pe cât reușeau bărbații mai puternici. Acest lucru a avut un efect pshilogic extrem de pozitiv, redându-i încrederea și curajul în forțele proprii și în puterea lui de concentrare. Nu că aș recomanda neapărat tehnica lui, dar i-ar putea ajuta pe cei care consideră imposibilă obținerea vreunui progres în acest fel. Puțină imaginație nu strică niciodată și vă poate arăta drumul ce trebuie urmat.

Înțelesesem despre ce era vorba. Era clar că aveam întotdeauna nevoie de multă imaginație, de libertatea spiritului și de întreaga mea participare afectivă. Trebuia să fiu bine interesat, să nu fie o dorință de suprafață.

— Ce se întâmplă dacă unul dintre cele cinci ritualuri nu este executat deloc?

— Aceste ritualuri sunt atât de eficiente, încât se obțin rezultate bune chiar dacă nu se execută unul dintre ele. În schimb, celelalte patru trebuie executate regulat, în număr întreg.

Un singur ritual poate face minuni, cu condiția ca el să fie executat după toate regulile stabilite. Amintește-ți de dervișul dansator despre care ți-am pomenit mai devreme. Dervișii mai vârstnici, cumpătați, care nu se roteau excesiv, așa cum făceau cei mai tineri, deveneau puternici și viguroși. Este un exemplu elocvent, care demonstrează că executarea unui singur ritual are efecte extrem de benefice. Chiar dacă nu puteți repeta aceste ritualuri sau unul dintre ele de douăzeci și una de ori, vă pot asigura că orice exercițiu vă poate fi folositor.

— Ritualurile acestea pot fi făcute și în combinație cu alte exerciții sau ar putea exista o contradicție între efectele lor?

— Dacă aveți deja un alt program de exerciții, pe care îl executați de mai multă vreme, spuse doctorul, ar fi bine să îl continuați. Dacă nu aveți un program anume, ar trebui să vă gândiți să începeți unul. Orice fel de exercițiu, în special cele pentru inimă și circulație, contribuie la păstrarea echilibrului organismului și a dispoziției tinerești.

În afara de aceasta, cele cinci ritualuri ajută la normalizarea rotațiilor chakrelor, astfel încât organismul să

devină și mai receptiv la efectele binefăcătoare ale altor exerciții.

— Se mai poate face ceva în afara celor cinci ritualuri? am întrebat eu.

— Mai sunt două lucruri care ar putea ajuta. Am menționat mai devreme respirația profundă și ritmică, executată în timp ce vă odihniți între executarea a două ritualuri. V-ar prinde deci foarte bine ca, între ritualuri, să stați în poziție de drepți, cu mâinile pe șolduri, și să respirați de mai multe ori profund și ritmic. Când expirați, închipuiți-vă că toată tensiunea existentă în corpul dumneavoastră este eliberată, rezultatul obținut fiind o stare de bine, corpul relaxându-se complet. Când inspirați imaginați-vă că sunteți invadați de un sentiment de împlinire și de satisfacție.

Un alt sfat este ca, după exersarea ritualurilor, să faceți ori o baie călduță, ori una rece, dar nu foarte rece. Ștergeți-vă apoi, mai întâi cu un prosop ud, apoi cu un prosop uscat. Trebuie însă să vă avertizez: nu aveți voie să faceți duș sau baie sau să vă ștergeți cu un prosop ud, atât de reci încât să vă distrugă echilibrul interior și starea de confort. Fiți deci atent. Dacă faceți acest lucru, ați pierdut tot ce ați câștigat prin executarea ritualurilor.

Eram nerăbdător să ascult tot ceea ce îmi spunea doctorul, dar în adâncul sufletului meu rămăsse totuși o doză suficientă de scepticism.

— Este posibil ca „Izvorul tinereții" să fie atât de ușor de găsit precum mi l-ați descris dumneavoastră? am întrebat eu, neputându-mi reprima suspiciunea.

— Tot ceea ce trebuie să faci, răspunse doctorul, este să exersezi zilnic cele cinci ritualuri. La început, de trei ori fiecare din ele, pentru ca apoi, treptat, să creșteți numărul, până ajungeți să repetați fiecare ritual în parte de douăzeci și una de ori. În aceasta constă minunatul secret care este atât de simplu și de folositor. Singura problemă este numai ca el să devină cunoscut lumii întregi.

Bineînțeles, a mai adăugat el, ritualurile trebuie repetate în fiecare zi, pentru a fi într-adevăr folositoare. Puteți face repaus doar o zi pe săptămână, dar niciodată mai mult. Dacă acceptați ca o întâmplare neprevăzută (o delegație sau orice altă obligație) să întrerupă această rutină, tot progresul va avea de suferit. Din fericire, majoritatea oamenilor care încep executarea celor cinci ritualuri consideră repetarea zilnică a acestora nu numai simplă, ci și plăcută și folositoare. Și ajung la această convingere mai ales după ce încep să simtă efectele binefăcătoare ale practicării lor. Executarea celor cinci ritualuri nu necesită mai mult de douăzeci de minute. O persoană cu o condiție fizică bună le poate face în zece minute sau chiar mai puțin. Dacă vă este greu să găsiți atât timp liber, treziți-vă dimineața puțin mai devreme sau culcați-vă seara puțin mai târziu.

Scopul celor cinci ritualuri este de a reda corpului sănătatea și vitalitatea tinereții. Există și alți factori care contribuie în mod hotărâtor la schimbarea înfățișării dumneavoastră exterioare. Veți vedea, în timp, că schimbarea va fi atât de radicală, încât vă va uimi și pe dumneavoastră însivă, nu numai pe cei din anturajul dumneavoastră. Doi dintre acești factori, cei mai importanți după părerea mea, sunt dispoziția spirituală și motivația.

S-a constatat, de nenumărate ori, că persoane de patruzeci de ani arată în vârstă, iar altele, de șaizeci de ani arată, dimpotrivă, mult mai tinere. Ceea ce creează această diferență este starea spirituală a fiecăruia. Dacă, în ciuda vârstei, vă simțiți tineri, și ceilalți vă vor vedea tot așa. În momentul în care am început executarea celor cinci ritualuri, am încercat să-mi șterg din minte imaginea că aș fi un bărbat în vârstă și slab. În locul acestei imagini am fixat ideea că sunt în puterea vârstei. Este un mod extrem de practic de susținere energetică a dorinței de a fi tânăr și sănătos.

Pentru mulți oameni ar fi o treabă dificilă, pentru că ei nu cred că este posibil să schimbe modul în care se văd pe ei înșiși. Ei cred că organismul este programat să devină, mai devreme sau mai târziu, bătrân și slăbit și nimeni nu le poate schimba această părere. Cu toate acestea, dacă vor începe să execute cele cinci ritualuri, crezând cu toată putere în ele, vor începe să se simtă din ce în ce mai tineri și mai energici. Acest lucru îi va ajuta

să-și schimbe propria imagine. După care își vor da seama singuri că se simt mai tineri și mai energici. Și nu va trece mult timp până când și alte persoane vor spune același lucru.

Mai este un alt factor deosebit de important pentru cei care vor să arate mai tineri. Este vorba despre un anume ritual despre care în mod special nu am pomenit până acum. Acest al șaselea ritual este un subiect pe care îl voi trata mai târziu.

CAPITOLUL V

Clubul „Tibet“

Nici un om nu poate fi liber
dacă este sclavul cărnii.
Seneca

Trecuseră aproape trei luni de când doctorul Crawford se întoarsese din India și de când îmi povestise atât de multe lucruri despre Tibet și despre ritualurile tibetane. Se întâmplaseră însă destul de multe lucruri de atunci. Începusem să execut ritualurile și eram foarte mulțumit de rezultatele extraordinare pe care le obținusem.

O vreme, doctorul a plecat din nou, cu interese personale. Am pierdut iarăși o perioadă orice legătură cu el. I-am simțit, firește, lipsa și-mi doream cu nerăbdare să se întoarcă, spre a lua din nou contact unul cu celălalt. Când, în cele din urmă, m-a sunat, i-am povestit nerăbdător despre progresele obținute și l-am asigurat că eram

deja convins de efectul benefic pe care îl aveau ritualurile lui tibetane.

Entuziasmul meu în ceea ce privea înțelepciunea tibetană de care tocmai luasem la cunoștință și de care mă convingeam pe zi ce trecea devenise atât de mare, încât eram dornic să furnizez și altor persoane aceste informații, pentru a putea profita de ele. De aceea l-am întrebat pe doctor dacă dorește să conducă un grup. Ideea i s-a părut bună și a spus că este dispus să facă acest lucru, dar că are trei condiții de pus.

Prima condiție era ca grupul să fie compus din bărbați și femei aparținând tuturor straturilor sociale: academicieni, ingineri, muncitori, casnice ș.a.m.d. A doua condiție era ca nici un membru al grupei să nu fie sub cincizeci de ani. Ar fi preferat să fie chiar mai în vârstă, șaizeci, șaptezeci, optezeci de ani, dacă reușeam să găsesc persoane de vârsta asta care erau dispuse să participe. Doctorul a insistat asupra acestui lucru, deși știa foarte bine că ritualuri sunt la fel de bune și pentru persoane mai tinere. Interesul lui se manifesta însă mai ales în această zonă. Cea de-a treia condiție era ca numărul de membri ai grupei să fie de cincisprezece persoane. Lucrul acesta m-a dezamăgit puțin deoarece îmi închipuisem că vor participa mai multe persoane, organizate pe mai multe grupe. Doctorul însă nu vroia să se risipească. După ce am încercat, fără succes, să-l conving

să se răzgândească, a trebuit să accept cele trei condiții impuse de doctor.

După puțin timp am format o grupă care corespundea tuturor cerințelor sale și care a avut de la bun început succes. Ne întâlneam o dată pe săptămână, iar în săptămâna a doua mi s-a părut că observ deja schimbări la câteva persoane din grupă. Doctorul ne-a sfătuit totuși să nu discutăm noi progresele obținute, eu neavând posibilitatea să aflu dacă ceilalți erau de acord cu mine. La sfârșitul lunii îndoiala mea a fost spulberată. Am avut un fel de întâlnire-test, la care să ne împărtășim rezultatele obținute. Toate persoanele participante au vorbit de cel puțin o îmbunătățire. Unii, uimiți de propriile progrese, în care nu crezuseră dintru început, și-au povestit progresele în culori strălucitoare, emoționați de ceea ce li se întâmplase. Alții au fost puțin mai rezervați, așteptând rezultate mai elocvente. Au fost însă cu toții mulțumiți. Rezultatele cele mai vizibile le-a avut un bărbat de vreo șaptezeci și cinci de ani.

Întâlnirile săptămânale la „Clubul Tibet“, așa cum îl numeam, continuau. În a zecea săptămână, toți membrii executau cele cinci ritualuri de douăzeci și una de ori pe zi. Toți spuneau că se simt evident mai bine și credeau deja că arată mai bine; alții glumeau chiar spunând că nu-și mai arată vârsta. Acest lucru mi-a adus aminte de doctor care, în momentul în care l-am întrebat, cu câteva săptămâni în urmă, ce vârstă are, ne-a spus că nu ne

va da această informație până la sfârșitul celor zece săptămâni. Așteptam acum cu toții ca doctorul să ne facă dezvăluirea promisă, dar el nu ajunsese încă la ședința finală. Cineva a propus ca fiecare dintre noi să ghicească vârsta doctorului și să o scrie pe o bucată de hârtie, pentru ca în momentul când vom afla adevărul să vedem răspunsul cui se afla mai aproape de vârsta reală. Am căzut de acord cu ideea propusă, și tocmai strângeam hârtiuțele, când a intrat doctorul.

A zâmbit ușor când i-am explicat ce făceam, privindu-ne ca pe niște copii. Apoi ne-a spus:

— Aduceți-le aici să văd cât de bine ați apreciat. Firește că apoi vă voi spune ce vârstă am.

Cu voce amuzată, doctorul a citit fiecare bilețel. Toți au apreciat că are în jur de patruzeci și ceva de ani, unii au spus chiar că nici măcar atât nu ar fi împlinit.

— Prieteni, a spus el, vă mulțumesc pentru complimentele dumneavoastră. Sper că nu au fost răspunsuri date doar de complezență, pentru a mă măguli. Sper că ați fost sinceri cu mine; voi fi deci și eu sincer cu voi. La următoarea aniversare voi împlini vârsta de șaptezeci și trei de ani.

La început toți l-au privit uimiți. Era într-adevăr cu putință ca un bărbat de șaptezeci și trei de ani să nu-și arate nici aproape jumătate din vârsta sa? S-au întrebat apoi de ce doctorul a obținut succese care erau mult mai impresionante decât ale lor.

— Înainte de toate, a explicat doctorul, dumneavoastră nu faceți aceste exerciții decât de câteva săptămâni. După doi ani veți observa o schimbare mult mai profundă și mai vizibilă. Ne cunoaștem doar de puțin timp și nu v-am spus încă tot ce trebuie să știți.

V-am descris, pentru moment, cinci ritualuri, al căror scop este de a vă reda sănătatea și vitalitatea tinereții. Practicarea lor vă poate ajuta, de asemenea, să arătați mai tineri. Dar dacă vreți, într-adevăr, să vă recăpătați în totalitate sănătatea și aspectul fizic din tinerețe, trebuie să știți că există și un al șaselea tirual, de ale cărui binefaceri nu vă puteți lipsi pe drumul pe care ați pornit. Nu am spus nimic despre el până acum, pentru că nu ar fi avut nici un rost să vă dezvălui ceva înainte de a obține mai întâi rezultate bune în urma practicării celorlalte cinci ritualuri.

CAPITOLUL VI

Ora adevărului

Doctorul i-a avertizat că cel de-al șaselea ritual îi va ajuta doar dacă își vor impune o disciplină foarte dură. Le-a spus să se gândească un timp înainte de a hotărî dacă sunt dispuși să înceapă practicarea unui ritual care i-ar angaja pentru tot restul vieții. Cei care doreau să continue practicarea celor cinci ritualuri și să înceapă executarea celui de-al șaselea erau rugați să vină săptămâna următoare la o altă întâlnire. După acest avertisment, cei care s-au decis să continue pe acest drum, care părea să se anunțe ceva mai anevoios decât practicarea primelor cinci ritualuri, relativ accesibile tuturor, au rămas în număr de cinci. Așadar numai cinci persoane din grupa de cincisprezece. Eram oarecum dezamăgit. Mă așteptam la mai multă voință din partea lor, la mai mult curaj și la mai multă angajare. Trăisem împreună vreme de zece săptămâni, învățasem atâtea împreună, ne simțisem bine, avusesem rezultate nesperat de bune, excelente chiar. De ce oare abandonaseră acum, când lucrurile păreau ceva mai anevoie de dus la bun sfârșit?!

Sceptici fuseseră și prima dată când le dezvăluisem intențiile mele și ale doctorului. În cele din urmă se convinseseră că experiența doctorului era valabilă, că ritualurile lui făcuseră minuni. De ce n-ar încerca și acum?! De ce n-ar avea și acum încredere în experiența lui, unică în spațiul nostru occidental?! Le era oare teamă de un eșec, le era teamă că nu vor putea fi atât de consecvenți cu ei înșiși vreme îndelungată, că nu se pot angaja pentru toată viața într-o experiență miraculoasă?! Nu puteau oare opta pentru propria lor tinerețe și sănătate, oferind în schimb un simplu exercițiu de voință?! Toate aceste întrebări mi se învârteau ca un turbion în creier. Nu reușeam să răspund la nici una, neputându-mă concentra asupra nici uneia dintre ele. Doctorul însă m-a liniștit; mi-a spus că a obținut aici, cu mica noastră grupă, un rezultat mult mai bun decât cu oricare dintre grupurile din India. Părea foarte mulțumit că cinci dintre cei cincisprezece rămăseseră cu el. Ne-a spus că nu are nevoie decât de oameni care știu bine ce vor.

– Pe de altă parte, ne spunea el, fiecare urmează drumul care i se pare lui cel mai firesc. Nu toată lumea dispune de aceeași putere de concentrare, de aceeași voință. Nu toată lumea are chemare pentru practicarea acestor ritualuri.

Apoi ne-a vorbit despre acest ritual suplimentar și despre eficacitatea lui în creșterea capacității de regenerare a organismului.

— Acest proces va duce la o reînnoire spirituală și chiar la o revigorare a întregului organism.

I-a mai avertizat că practicarea acestui ritual va cere autoizolare. Știa foarte bine că majoritatea oamenilor nu sunt pregătiți să o accepte. De aceea nici nu se mirase prea tare că zece dintre foștii noștri colegi renunțaseră la practicarea acestui al șaselea ritual.

Doctorul și-a continuat apoi explicația:

— La bărbații și femeile aflate la vârsta maturității, o mare parte din energia vitală ce alimentează cele șapte centre energetice sau chakre se transmite sub formă de energie sexuală în prima chakra, astfel încât celelalte șase nu sunt alimentate suficient.

Pentru a ajunge „super bărbat“ sau „super femeie“, energia aceasta extraordinară trebuie mai întâi activată, apoi trebuie dirijată spre partea superioară a corpului, astfel încât să poată fi folosită de toate chakrele, în special de cea de-a șaptea. Cu alte cuvinte este necesar să fii cast, astfel încât energia sexuală să fie ghidată în alte scopuri.

Este ușor atunci să ghidezi puterea vitală spre partea superioară a corpului. În vest, ordinele religioase au încercat exact acest lucru și nu au reușit, deoarece au încercat să stăpânească energia de reproducere, reprimând-o. Nu există decât o cale de a stăpâni acest impuls puternic, iar această cale nu este cea a irosirii sau reprimării lui, ci a transformării și sublimării. În acest fel

nu numai că veți descoperi „elixirul vieții“, cum îl numeau strămoșii noștri, ci veți ajunge chiar să-l folosiți după voia voastră, ceea ce înaintașilor nu le-a reușit foarte des.

Pentru a executa cel de-al șaselea ritual, trebuie să respectați câteva reguli elementare, pe care, în prealabil, trebuie să le cunoașteți. Executarea acestui ritual nu trebuie făcută decât dacă aveți un surplus de energie sexuală și simțiți nevoia să scăpați de această senzație. Din fericire acest ritual este atât de simplu, încât poate fi repetat oriunde și oricând doriți să faceți acest lucru.

Procedeul este extrem de simplu. Stați în poziție de drepți și expirați tot aerul din plămâni. Aplecați-vă în față și puneți palmele pe genunchi. Expirați dacă mai aveți un rest de aer în plămâni și reveniți, fără să respirați, în poziția de drepți. Puneți mâinile pe coapse și apăsați-le în jos. În acest fel umerii dumneavoastră sunt împinși în sus. Sugeți burta cât mai mult posibil și în același timp ridicați pieptul.

Rămâneți în această poziție, cât puteți de mult . În momentul în care sunteți obligați să inspirați, faceți acest lucru trăgând aer pe nas. După ce plămânii s-au umplut, expirați pe gură. Când expirați, relaxați-vă brațele și lăsați-le să atârne liber pe lângă corp. Respirați apoi de mai multe ori, adânc, pe gură și pe nas și expirați în același fel.



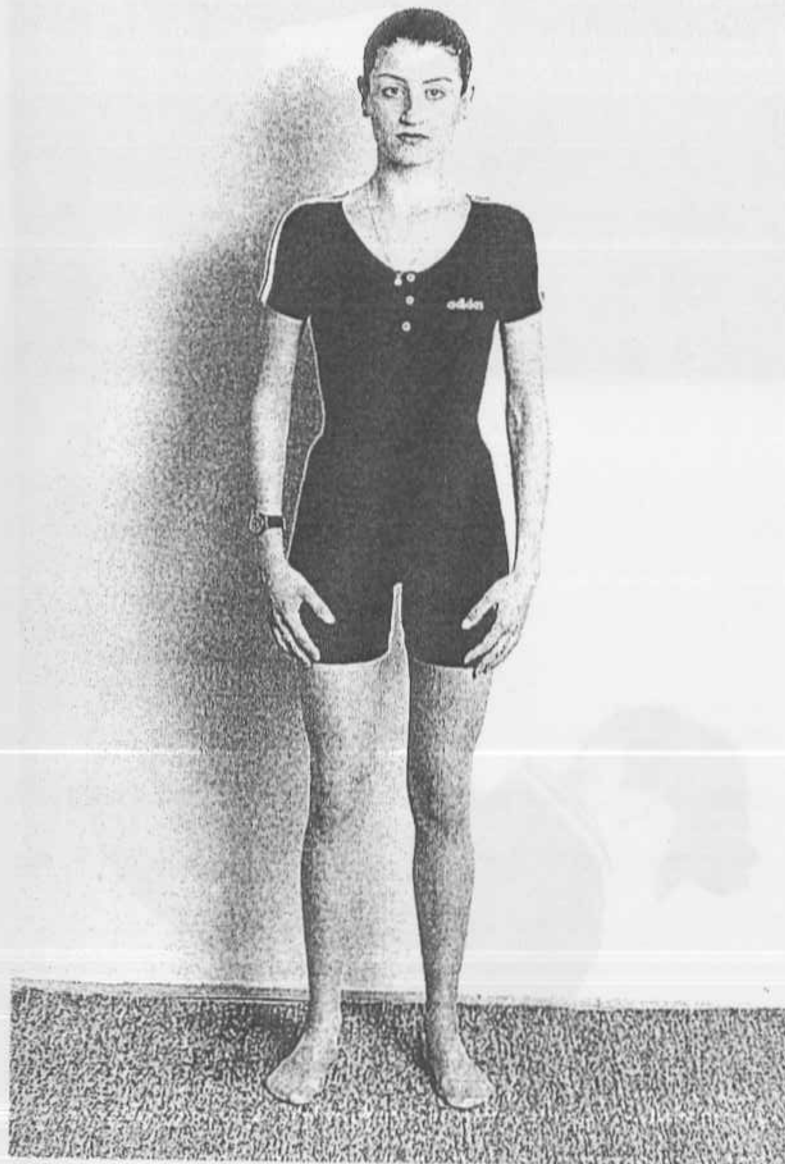
Ritualul 6. Poziția 1.



Ritualul 6. Poziția 2.



Ritualul 6. Poziția 3.



Ritualul 6. Poziția 4.

Aceasta este ritualul care întregește sistemul tibetan de meditație, fiind încoronarea întregului.

Pentru majoritatea oamenilor, repetarea ritualului nu este necesară decât de trei ori pentru a devia energia sexuală și pentru a o trimite în sus.

Nu există decât o singură diferență între o persoană care este sănătoasă și vitală și un „super bărbat“ sau o „super femeie“. Primul folosește energia vitală pentru obținerea echilibrului și schimbului de energie la nivelul chakrei sexuale, în timp ce ultimul conduce această putere în sus, pentru a aduce echilibru și armonie prin toate cele șapte chakre. Acesta este motivul pentru care o astfel de persoană devine mai tânără în fiecare zi și în fiecare clipă. Ea produce în interirorul propriei persoane adevăratul „elixir al vieții“.

Acum puteți înțelege că am purtat tot timpul în mine „Izvorul tinereții“. Cele cinci ritualuri, șase pentru a fi mai exact, erau doar cheia care deschidea ușa spre el. Au fost nenumărați alții care au căutat în zadar „Izvorul tinereții“ și îmi dau seama acum că e păcat de timpul irosit, că au umblat atât de mult, pentru a sfârși tot cu mâinile goale. Ar fi putut să-și atingă scopul fără ca măcar să fi părăsit țara. Însă au crezut, la fel ca și mine, că „Izvorul tinereții“ e ascuns undeva într-un colț îndepărtat al lumii. Niciodată nu au bănuit că putea fi ascuns în noi înșine.

Vă rog să înțelegeți că pentru a putea exersa cel de-al șaselea ritual este necesar ca persoana respectivă să simtă într-adevăr un instinct sexual special. El sau ea nu pot transforma o energie sexuală care nu există sau care este prea slabă. Este practic imposibil pentru o persoană care nu mai simte nici un instinct sexual să folosească în vreun fel acest ritual. El sau ea nici nu ar trebui să încerce acest lucru, pentru că practicarea acestui ritual nu ar face decât să îi descurajeze. În locul acestuia, persoana în cauză ar trebui ca, indiferent de vârstă, să exerseze cele cinci ritualuri, până când își va câștiga instinctul sexual.

Înțelegeam foarte bine acum de ce prietenul meu nu se impacientase deloc atunci când mai bine de jumătate din grupa noastră nu optase pentru practicarea acestui ultim exercițiu.

— Ritualul nu trebuie executat de o persoană care nu este motivată cu adevărat. Dacă respectiva persoană are încă probleme în ceea ce privește viața sa sexuală, trebuie mai întâi să lupte pentru a înfrânge puterea de atracție care o domină. Numai după ce reușește să se elibereze de influența pulsiunilor sexuale este cu adevărat în stare să transforme energia sexuală și să o transmită spre părțile superioare ale corpului. În aceste condiții energia ar putea fi transformată în liniște și echilibru interior. Al șaselea ritual este indicat acelora

care se simt împliniți sexual și care simt nevoia să se îndrepte spre alte obiecte.

Pentru marea majoritate a oamenilor, alegerea unei vieți de celibat nu este o cale pe care să o poată practica cu mare ușurință. De aceea ar trebui ca aceștia să execute doar primele cinci ritualuri. Totuși, este posibil ca cele cinci ritualuri să ducă la o schimbare a priorităților și să ducă la dorința de a ajunge un „super bărbat“ sau o „super femeie“. În acel moment persoana în cauză ar trebui să ia hotărârea de a urma un nou drum în viață. Ea ar mai trebui să fie pregătită să continue acest drum, fără să privească în urmă. Cel care este în stare să urmeze calea aceasta poată ajunge la adevărata măiestrie și poate folosi puterea vitală, spre a obține tot ceea ce-și dorește.

Doctorul mai susținea că transmiterea energiei sexuale spre chakrele superioare, ca efect al celui de-al șaselea exercițiu, intră în contradicție cu caracteristica activității sexuale de a solicita energie din chakrele inferioare. Pe lângă aceasta, prietenul meu Crawford susținea ideea incompatibilității plăcerii sexuale cu adevărata spiritualitate. Mai târziu aveam însă să aflu că se putea renunța la avertismentul asupra riscului asumat la experimentarea acestui exercițiu. Era, spuneau ultimii cercetători plecați în Tibet, o prudență inutilă. Căci între timp se aflase din gura câtorva preoți Lama că executând ritualul al șaselea într-un moment de abstinență sexuală

nu apar probleme. Mai mult chiar, mai târziu practicantul se putea întoarce liniștit la activitate sa sexuală obișnuită, întrerupând practicarea celui de-al șaselea ritual și continuând executarea celorlalte cinci.

CAPITOLUL VII

Vitalitate și alimentație

Pentru a-ți lungi viața
scurtează-ți mesele
Benjamin Franklin

După a zecea săptămână, doctorul Crawford nu a mai venit cu consecvență la fiecare întâlnire. Se interesa însă tot timpul de cum merg lucrurile la „Clubul Tibet". Ne vizita uneori spre a discuta cu grupa diverse subiecte de interes, căci anumiți membri din grupă îi solicitau frecvent sfatul într-o problemă sau alta. Mulți dintre noi au fost interesați să afle câte ceva despre alimentația sănătoasă și despre rolul important pe care îl joacă hrana în viața noastră. Deliberasem câteva săptămâni la rând asupra acestui subiect, dar părerile continuau să rămână împărțite. Așa că ne-am hotărât să-l rugăm pe doctorul Crawford să vină să ne spună ce mâncau preoții

Lama pe care i-a cunoscut și care era principiul după care se alimentau ei.

— În mânăstirea din Himalaya în care am fost novice, ne-a spus doctorul cu ocazia primei vizite pe care ne-a făcut-o, nu există probleme în ceea ce privește hrana potrivită sau procurarea ei în cantitate mare. Fiecare preot Lama muncește alături de ceilalți pentru procurarea hranei și a tuturor celorlalte bunuri necesare. Întreaga muncă este făcută în cel mai primitiv mod. În unele cazuri, pământul este săpat cu un fel de unealtă din metal, asemănătoare sapei. De cele mai multe ori însă preoții Lama preferă contactul direct cu pământul. Ei știu și simt că prelucrarea și folosirea directă a pământului adaugă ceva existenței omului. Personal am avut această experiență care mi-a îmbogățit viața și care a dus la o senzație de minunată uniune cu natura.

Este adevărat că preoții Lama sunt vegetarieni, chiar dacă nu în sens strict. Ei mănâncă ouă, unt și brânză, în cantități ce sunt de ajuns pentru a întreține buna funcționare a organismului și perfectul echilibru al sistemului nervos. Nu mănâncă însă niciodată carne. Practicarea celui de-al șaselea ritual se pare că le dă suficientă sănătate și putere, suficient de multă vitalitate, pentru a se lipsi de aportul energetic pe care li l-ar putea oferi carnea. Așadar, fără pește, fără carne de vită, fără carne de pasăre. Majoritatea persoanelor care au aflat despre înțelepciunea tibetană și care s-au alăturat preoților

Lama erau, ca și mine, bărbații prea puțin informați asupra tipului de hrană potrivită și asupra modalității de hrănire corectă. O dată ajunși aici, beneficiază de o alimentație corectă și sănătoasă, hrănindu-se laolaltă cu preoții sub îndrumarea cărora practică ritualurile. La scurt timp după sosirea lor la mânăstire, toți au resimțit primele semne clare ale îmbunătățirii stării lor psihice și fizice. Acest rezultat se datora, cel puțin în parte, și modului în care se hrăniseră.

Nici un preot Lama nu este pretențios în ceea ce privește mâncarea. Dieta unui preot Lama constă din hrană bună, sănătoasă, de regulă dintr-un singur fel de mâncare la fiecare masă. Acesta este un secret important pentru sănătate. Dacă de fiecare dată se mănâncă doar un fel de mâncare, atunci în stomac nu mai au loc combinări de alimente. Alimentele se amestecă în stomac și se ciocnesc deoarece hidratul de carbon nu se amestecă cu proteinele. Dacă mâncăm pâine, care conține hidrat de carbon și proteine, împreună cu produsel din carne, ouă sau brânză, în stomac are loc o reacție chimică. Aceasta nu produce doar balonări și boli imediate ale corpului. Cu timpul, poate contribui la scurtarea duratei de viață și la o calitate de viață scăzută.

De multe ori m-am așezat în sala de mese a mânăstirii alături de preoți și am mâncat numai pâine. Apoi nu am mâncat decât legume și fructe așa cum au fost

recoltate. La alte mese nu am mâncat decât legume și fructe fierte.

La început îmi lipsea mâncarea obișnuită și multitudinea de alimente cu care eram familiarizat. Nu a durat însă mult până am putut să mănânc și să savurez o mâncare alcătuită doar din pâine neagră sau dintr-un singur sortiment de fructe. Câteodată, o masă alcătuită doar dintr-un fel de legume, părea să fie o masă festivă.

Nu vreau să spun că se rezumă să mănânce doar un fel de mâncare, făcută doar dintr-un aliment sau că exclud carnea din hrana lor. Aș spune mai degrabă că nu combină hidratul de carbon, fructele și legumele cu produsele din carne, pește sau păsările. Este în regulă dacă la masă mănânci numai carne. Dacă doriți acest lucru, puteți mânca diferite sortimente de carne. La o mâncare făcută din carne se pot mânca unt, ouă și brânză și, dacă doriți, să beți cafea sau ceai. Nu trebuie să terminați însă cu ceva dulce sau bogat în hidrat de carbon – torturi, chec sau budinci.

În ce privește produsele lactate, dintre ele untul pare a fi neutru. De aceea poate fi mâncat cu hidrat de carbon, precum și cu preparate din carne. Laptele poate fi, de asemenea, consumat împreună cu hidratul de carbon. Cafeaua sau ceaiul trebuie să fie băute fără zahăr, fără frișcă, cu toate că nu strică să fie puțin îndulcite. Ca îndulcitor puteți folosi miere de albine sau melasă.

Cât am stat la mânăstire am aflat o serie de lucruri despre consumarea corespunzătoare a ouălelor și au fost lucruri cu totul noi pentru mine, uimitoare chiar. Spre exemplu, preoții Lama nu mănâncă ouăle întregi, cu excepția cazurilor în care au o muncă fizică grea de executat. Atunci mâncau un ou întreg, fiert mai moale. Cel mai frecvent consumau și recomandau și altora gălbenușul crud, separat de albuș. La început, mi s-a părut că fac risipă cu un aliment foarte bun, aruncând albușul la găini. Am învățat apoi că albușul nu este valorificat decât de mușchi și de aceea nu ar trebui mâncat decât în cazul în care sunt solicitați mușchii.

Am știut mereu că gălbenușul este hrănitor, însă adevărata sa valoare am aflat-o după ce am vorbit cu un belgian cu care stăteam în mânăstire și care avea cunoștințe de biochimie. El mi-a spus că ouăle de găină conțin jumătate din elementele necesare alimentării creierului și susținerii activității vitale a organismului. Aceste elemente nutritive trebuie, într-adevăr, folosite în cantități mici, dar ele nu trebuie să lipsească din alimentație dacă vrem să ne păstrăm vigoarea și sănătatea.

Am mai învățat un lucru esențial de la preoții Lama. M-au învățat ce important este să mănânci încet, nu de dragul bunelor maniere, ci pentru a mesteca mai bine mâncarea. Primul pas important în mărunțirea hranei este mestecatul, astfel încât ea să poată fi ușor asimilată de organism. Tot ce mâncăm ar trebui să fie parțial dige-

rat în gură, înainte de a fi digerat de stomac. Dacă vom îngurgita mâncarea repede și vom trece peste această etapă importantă, tot ce ajunge în stomac va avea efectul unei dinamite.

Alimentele bogate în proteine, precum carnea, fie ea de pește, de pasăre sau de vită, nu trebuie mestecate la fel de mult ca hidratul de carbon. Oricum trebuie avut în vedere că orice mâncare cu cât este mai bine mestecată, cu atât este mai hrănitoare.

Multe lucruri care, prin puterea obișnuinței, îmi păreau firești înainte de a ajunge la mânăstire, la întoarcere, după doi ani de ședere în Tibet, unde am învățat să trăiesc rațional, după principii bine stabilite, îmi păreau de-a dreptul șocante.

Prima situație care m-a șocat am întâlnit-o în drum spre casă. Abia părăsisem mânăstirea care mă găzduise vreme de doi ani. Mă aflam într-unul din orașele mari și importante din India, așteptându-mi un camarad de drum pe una din terasele stradale. La una dintre mese am văzut un bărbat, un european, după ținută, care-și mânca, destul de hulpav, prânzul. M-a înspăimântat pur și simplu numărul felurilor de mâncare pe care și le comandase și cantitate de hrană pe care avea de gând să o consume, cantitate care ar fi fost de ajuns să sature patru preoți Lama care muncesc din greu. Acestora însă nici nu le-ar fi trecut prin gând să amestece un număr

atât de mare de feluri de mâncare, cu atât mai puțin să introducă în organism o asemenea cantitate.

Altădată mă aflam la o recepție dată de Consulatul englez la Bombay. Fiind obișnuit să mănânc unul sau două alimente la o masă, m-a uimit când am numărat, în acea seară, nu mai puțin de douăzeci și trei de alimente diferite servite la masă. Nu este de mirare că oamenii din Europa, mai ales din cea occidentală, au o sănătate atât de șubredă. Ei par să nu știe nimic despre relația dintre hrană, pe de o parte, și sănătate și vitalitate, pe de altă parte.

Raționalizarea consumului, precum și respectarea unor combinații benefice organismului conduc la rezultate minunate, neașteptate de cele mai multe ori. Dacă aveți un surplus de greutate, vă va ajuta să slăbiți. Dacă sunteți prea slabi, vă va ajuta să vă îngrășați.

V-aș putea povesti despre un șir nesfârșit de secrete în ceea ce privește hrana, dar n-aș vrea să vă rețin peste măsură și oricum cred că esențialul vi l-am comunicat. V-aș spune însă, în încheiere, cinci reguli de aur ale unei alimentații benefice:

1) Nu combinați niciodată la aceiași masă hidrații de carbon cu carnea. Pentru organismele foarte puternice și care se bucură de o sănătate impecabilă, precauțiile aceste nu sunt absolut obligatorii, dar ele pot fi oricând utile în păstrarea stării de sănătate și a vitalității pe care o posedă.

2) Dacă consumul de cafea vă produce tulburări, fie de digestie, fie pe sistem nervos, beți-o fără zahăr, lapte sau frișcă. Dacă și așa aveți neplăceri, ar fi bine să o tăiați de pe listă.

3) Mestecați mâncarea până devine fluidă și reduceți cantitatea de hrană pe care o mâncați.

4) Mâncați un gălbenuș crud o dată pe zi, în fiecare zi. Nu îl consumați însă în timpul mesei, ci ori la începutul, ori la sfârșitul acesteia.

Gălbenușul crud pe care vi-l recomand nu trebuie consumat decât dacă locuiți la țară și știți sigur că ouăle sunt proaspete și sunt produse de găini care au fost hrănite corespunzător, fără chimicale. Dacă nu găsiți ouă proaspete de țară, este mai bine să renunțați și, în schimb, să introduceți în dieta dumneavoastră nuci înmuiate în apă.

5) Reduceți la minimum varietatea de alimente pe care o mâncați la o masă.

CAPITOLUL VIII

Energia vocii

Un organism slab
slăbește spiritul
Jean-Jacques Rousseau

La următoarea întâlnire doctorul Crawford a ținut să mai vorbească o dată celor din „Clubul Tibet". Alegerea temei sale a ținut cont de traseul inițiatic pe care îl propusese cândva acestui club. Informațiile pe care avea să ni le încredințeze mai departe veneau în sprijinul rezultatelor obținute în urma efectuării celor șase ritualuri învățate cu scopul de a stimula procesul de întinerire. Stând așa în fața grupei, părea mai sănătos, mai proaspăt și mai vital ca niciodată. După întoarcerea din India dăduse impresia că ar fi perfecțiunea întruchipată. De atunci însă făcuse alte și alte progrese și părea că nu se va opri aici.

— În primul rând, spuse doctorul, trebuie să-mi cer scuze față de femeile din grupa noastră, deoarece multe lucruri pe care vi le voi spune în această seară se referă la bărbați. Bineînțeles că cele cinci ritualuri pe car vi le-am arătat le sunt folositoare și bărbaților și femeilor, în egală măsură. Fiind bărbat, aș dori să vorbesc despre o temă care este importantă pentru marea majoritate a bărbaților.

Voi vorbi mai întâi despre vocea bărbătească. Știți că unii experți pot spune despre un bărbat, doar ascultându-i vocea, de câtă vitalitate sexuală dispune? Toți am auzit vocea stridentă, subțire, a unui bărbat de vârstă înaintată. Când vocea unui bărbat mai în vârstă începe să capete această tonalitate, atunci este un semn sigur că organismul a ajuns într-un stadiu destul de avansat de degradare.

A cincea chakra, cea din zona gâtului, influențează funcționarea corzilor vocale; ea are o legătură și o influență directă asupra primului centru de energie, anume chakra sexuală. Bineînțeles că toate chakrele au legătură între ele, însă acestea două sunt într-o relație particulară una cu cealaltă. Un lucru care o afectează pe una dintre ele o afectează și pe cealaltă. Dacă vocea unui bărbat este ridicată și stridentă, acesta este un semn că vitalitatea lui sexuală este scăzută. Dacă energia din această primă chakră este mică, atunci puteți fi siguri că și în celelalte chakre este tot la fel.

Lucrul cel mai la îndemână pe care îl aveți de făcut pentru a crește viteza de rotire a primei și a celei de-a cincea chakre și, o dată cu ele, și a celorlalte, este să executați cele cinci ritualuri. Există, în plus, o metodă pe care o pot folosi bărbații pentru a grăbi procesul de regenerare. Metoda este foarte simplă. Tot ceea ce necesită este voința. Trebuie doar să depuneți efortul de a vă schimba vocea, de a o coborî la o tonalitate mai gravă. Ascultați-vă vorbind și, în momentul în care observați că vocea vă devine mai înaltă și stridentă, încercați să o îngroșați. Dacă auziți bărbați care au o voce sigură, atunci remarcați și rețineți cum sună. Când vorbiți, încercați să reglați vocea la acea tonalitate.

Pentru un bărbat foarte bătrân aceasta va reprezenta o adevărată performanță și o răsplată a eforturilor depuse. Nu va dura mult până când acest ton adânc al vocii va accelera rotirea centrului de energie de la baza gâtului. Acesta va duce la creșterea vitezei de rotire a energiei din centrul sexual, care este poarta organismului către energia vitală. Dacă această energie se rotește cu viteză mai mare, deplasându-se spre părțile superioare ale corpului, atunci centrul de energie din zona gâtului va căpăta o viteză de rotație și mai mare, ajutând astfel ca vocea să devină mai gravă. Vocea gravă va stimula din nou activitatea chakrei sexuale și astfel se închide un cerc al influențelor reciproce.

Mulți dintre tinerii bărbați care acum par puternici și virili nu vor rămâne, din păcate, pentru multă vreme așa. Acest lucru se va întâmpla datorită faptului că vocea lor nu se maturizează îndeajuns și va rămâne destul de subțire. Acești bărbați, ca și cei bătrâni, pot obține rezultate remarcabile dacă fac efortul despre care v-am vorbit, acela de a coborî tonalitatea vocii. Pe un bărbat tânăr acest exercițiu îl va ajuta să-și păstreze virilitatea, iar pe cei bătrâni să și-o redobândească.

Acum câtva timp am descoperit un exercițiu extrem de benefic pentru voce. Și acesta, asemeni tuturor celorlalte, este foarte simplu. Atunci când sunteți singur, astfel încât să nu-i deranjați pe ceilalți, exersați cu voce înceată, în parte pe nas, următoarele sunete: *Minn – Mimm – Minn.* Repetați mereu, coborând treptat vocea spre un ton cât mai scăzut, până ajungeți la cel mai grav sunet posibil. Este foarte eficient dacă faceți acest lucru dimineața, când vocea este mai groasă. Încercați apoi să mențineți toată ziua vocea la un nivel grav.

În momentul în care începeți să faceți progrese, exersați în baie, astfel încât să auziți ecoul propriei voci. Încercați apoi să obțineți același efect într-o încăpere mai mare. Dacă vibrațiile vocii dumneavoastră sunt mai intense, atunci vor avea ca efect rotirea mai rapidă a celor șapte chakre, în special a chakrei sexuale și a celei de-a șasea și a șaptea.

Și la femeile mai în vârstă vocea poate ajunge înaltă și stridentă. Bineînțeles că vocea unei femei este mai subțire decât cea a unui bărbat, de aceea nu trebuie să încerce să coboare vocea atât de mult încât să semene celei bărbătești. Pentru o femeie care are vocea prea groasă, ar fi bine dacă ar încerca să-și subțieze vocea, prin aceeași metodă descrisă mai sus.

Preoții Lama cântă câteodată ore întregi, la unison, pe o tonalitate joasă. Nu cântatul propriu-zis este important sau cuvintele acestuia, ci vibrațiile vocii dumneavoastră și efectul lor asupra celor șapte chakre. Cu mii de ani în urmă, preoții Lama au descoperit că frecvența vibrațiilor sunetelor *Oh-mmm* este foarte puternică și eficientă. Atât bărbații, cât și femeile, vor descoperi că este foarte folositor să repete acest sunete, măcar de câteva ori, în fiecare dimineață. Eu vă pot spune că este și mai bine dacă-l repetați în timpul zilei, ori de câte ori aveți ocazia.

Umpleți-vă plămânii cu aer și expirați, stând drept, încet, pentru a scoate un *Oh-mmm* lung. Împărțiți respirația în doi timpi, primul pentru *Ohhh* și al doilea pentru *mmmm*. Simțiți sunetul *Ohhh* vibrând la nivelul cutiei toracice și sunetul *mmm* vibrând în cavitatea nazală. Nu uitați că acest exercițiu simplu contribuie la activarea celor șapte chakre, că de la bun început veți simți efectul lui binefăcător. Nu uitați, de asemenea, că vibrațiile vocii sunt extrem de importante și că atenția

dumneavoastră trebuie să se îndrepte spre corecta lor executare și nu spre felul în care cântați sau modul în care sună melodia.

CAPITOLUL IX

Fiți atenți la voi înșivă

— Tot ceea ce v-am învățat până acum, spuse doctorul după o mică pauză, au fost informații despre cele șapte chakre. Acum aș dori să vă vorbesc despre alte câteva lucruri care pot contribui la întinerirea noastră, chiar dacă nu sunt în legătură directă cu acești centri de energie.

Dacă ar fi cu putință să extragem sufletul unui bărbat sau al unei femei din corpul slăbit de bătrânețe în care se află și am încerca să-l introducem într-un corp nou, de douăzeci și cinci de ani să spunem, sunt sigur că persoana cu pricina ar continua să se comporte și pe mai departe ca un om bătrân, căci ar avea aceeași stare de spirit, care contribuie în primul rând la îmbătrânirea lor.

Cu toate că majoritatea oamenilor se plâng că îmbătrânesc, în realitate aproape toți simt o plăcere ciudată în ceea ce privește îmbătrânirea și toate necazurile și neajunsurile care apar o dată cu ea. Bineînțeles că prin schimbarea acestei atitudini nu devii mai tânăr. Dacă

o persoană mai în vârstă vrea cu adevărat să devină mai tânără, trebuie să gândească, să acționeze și să se comporte ca un om mai tânăr și să lase în urma ei atitudinea, obișnuințele și comportamentele bătrâneții.

Primul lucru de care trebuie să aveți grijă este ținuta corpului. Stați drepți!

Când ați venit prima dată în această grupă, aduceți-vă aminte, cei mai mulți dintre dumneavoastră stăteau atât de aplecați, încât arătau ca niște semne de întrebare. O dată cu revenirea vitalității și cu revigorarea spiritului lor de viață, s-a îndreptat și ținuta corpului. Acest lucru a fost bun, însă nu vă opriți. Preocupați-vă de ținuta dumneavoastră în activitățile de peste zi. Țineți spatele drept, bărbia sus și capul vioi. Dintr-o dată vă veți schimba înfățișarea cu douăzeci de ani, iar ținuta dumneavoastră va arăta ca unui om cu patruzeci de ani mai tânăr.

Eliberați-vă de manierele bătrânești. Când mergeți, fiți siguri încotro o luați; mergeți direct unde doreați. Nu târșiți picioarele; ridicați-le și pășiți normal. Păstrați-vă scopul într-un ochi și tot ce este pe lângă, în celălalt.

În frumoasa mânăstire din Tibet în care am stat, se afla cu mine, între alții, un belgian, venit împreună cu alți câțiva europeni, dar care abandonaseră pe aprcurs acest traseu. Rămăsese unul dintre puținii europeni occidentali care parcursese ritualurile tibetane până la capăt, cu deplină bunăvoință și sârguință. Dacă l-ați fi

văzut, ați fi putut jura că nu are mai mult de treizeci și cinci de ani. Pe de altă parte, se comporta asemeni unui tânăr de douăzeci și cinci de ani. În realitate avea peste o sută de ani. Pare incredibil, știu, dar, dacă v-aș spune și cifra cu care depășea o sută, nu m-ați mai crede deloc.

Avertizez pe oricine dorește să realizeze o astfel de performanță minunată că trebuie mai întâi să dorească din tot sufletul acest lucru. Deci, fiți atenți, trebuie să porniți de la a accepta ideea că nu este doar probabil a fi realizată, ci și sigur că o puteți realiza. Atâta timp cât scopul de a deveni mai tânăr este pentru dumneavoastră doar un vis imposibil nu veți ajunge la nici o performanță. Pentru că este bine să știți că organismul dumneavoastră vă ascultă ascultă în primul rând propriile dorințe și propriile opțiuni, care sunt pentru el lege. Totul este ca dorința dumneavosatră să fie suficient de puternică și adevărată. Dacă acceptați deci minunatul adevăr că aspectul, sănătatea și atitudinea dumneavoastră se pot schimba radical, că puteți fi mai tânăr și că dorința este suficientă pentru a vă concentra energia necesară acestui scop, atunci ați băut deja prima înghițitură din apa vindecătoare a „Izvorul tinereții".

Cele cinci ritualuri simple, pe care vi le-am arătat de-a lungul acestei inițieri, sunt mijlocul cel mai sigur prin care puteți obține capacitatea de a atinge singuri minunea. Până la urmă lucrurile simple din viață sunt cele mai puternice și mai eficiente. Totul este să le

descoperim și să le acordăm atenția noastră și nu disprețul sau dezinteresul. Important este să repetați cu consecvență aceste ritualuri, după puterile dumneavoastră, și veți fi mai mult decât răsplătiți.

CAPITOLUL X

Dirijarea energiei prin cuvânt

În mintea noastră se poartă un permanent dialog. Gândurile negândite până la capăt, precum și gândurile altora, înregistrate cu sau fără voia și știrea noastră, formează un spectacol dialogat, devin voci interioare, pe care le auzim confruntându-se înlăuntrul nostru. Nu ne interesează în acest moment ce anume conservă aceste gânduri, suplinindu-ne pe noi în memorarea lor. Ele ne avertizează însă, destul de subtil și destul de perfid uneori, că nu ne merge bine, că nu reușim să întreprindem nimic, că suntem proști, urâți, nedemni, deplasați, că nu suntem încă atât de buni sau de bolnavi pe cât ne-am închipuit, că succesele noastre sunt pure coincidențe și că norocul nu durează mult. Vă întreb dacă voi credeți sincer în toate zvonurile aceste care vin din voi înșivă.

Este interesant că aceste modele de gândire, neluate în seamă sau doar pe jumătate percepute, indică, tacit, direcția vieții noastre. Ne mirăm adesea de tipul de percepție pe care aceste gânduri par a o avea. Ni se pare uneori că ele au putere de previziune, că au capacitatea

de a privi în viitor. O veche vorbă înțeleaptă spune că spiritul creează materia sau că materia este urmarea a ceea ce stabilește spiritul. Înainte de a descoperi cele cinci ritualuri tibetane, spiritul dumneavoastră era deja pregătit pentru această șansă. Gândurile dumneavoastră o intuiseră și o așteptau deja. Iată de ce nu trebuie să vă mirați. Înainte de a fi ajuns în acest club, unde ați avut prilejul să aflați atâtea lucruri minunate, memoria dumneavoastră subliminală înregistrase deja o serie de informații în acest domeniu de taină. Nu pot să cred că vreunul dintre dumneavoastră nu a auzit până acum despre puterea de autoregenerare a organismului sau despre misterioasele practici orientale.

Iată de ce nu cred că o să vă surprindă dacă vă voi spune că practicarea celor cinci ritualuri tibetane are ca efect eliberarea de energie. Această energie o puteți folosi în funcție de propriile dorințe, de propriile intenții. Iar mijlocul de a atinge această capacitate de dirijare a energiei este întotdeauna, cum probabil bănuiți, tot gândul. Căci, așa cum spune un mare inițiat tibetan, de care probabil ați auzit deja, Swami Shivananda: „Gândul creează, gândul distruge. Toate obiectele acestei lumi sunt puse în legătură și asociate numai prin jocul minții...".

Gândurile sunt o putere uriașă, ele pot să vă controleze viața, să vă modeleze caracterul și chiar să vă contureze destinul.

Evident, este dificil să putem descrie detaliat modul în care gândurile influențează pas cu pas viața omului, căci procesele mentale sunt complicate și subtile, greu perceptibile și greu explicabile pentru un neinițiat. Cum poți explica în numai câteva cuvinte în ce măsură omul este stăpânul propriului său destin? Înțelepții Tibetului ne spun că toate facultățile, energiile și puterile care zac latent în om pot fi activate și direcționate astfel încât ele să se poată manifesta plenar.

Gândurile sunt și ele tot energie. Anumite gânduri se pot transforma în energie direcționată, iar această performanță se poate realiza cu ajutorul afirmațiilor. Afirmațiile sunt gânduri conștiente, care vizează un efect pozitiv, ce inspiră și eliberează. Cu ajutorul afirmațiilor se poate direcționa energia eliberată.

Gândurile sunt o forță dinamică. Orice gând pornit în lume creează o anumită vibrație, iar această vibrație se perpetuează. Ea nu va muri o dată cu producerea gândului, ci se va reverbera din persoană în persoană și va influența, în funcție de forța emiterii sale, sute și mii de alte vieți. Dacă rezultatul imediat va putea fi cunoscut de fiecare individ în parte, observându-și propria existență, consecințele majore ale gândurilor sale însă nu le poate cunoaște. Căci gândurile pot pune în mișcare forțe uriașe. Iată de ce vă sfătuiesc să acordați o atenție maximă gândurilor pe care le emiteți. În primul rând nu lăsați gândurile negative să vă domine viața. Încercați un con-

trol atent asupra lor, eliminându-le, pe cât posibil, din conștiința dumneavoastră. În al doilea rînd concentrați-vă pentru a formula numai gânduri pozitive, benefice pentru voi și pentru cei din jurul vostru. Purificarea de gândurile rele și urâte, urmată de formularea gândurilor pozitive poate conduce la rezultate dintre cele mai uimitoare. „Gândurile de ură, gelozie, egoism produc imagini distorsionate în mentalul fiecăruia, pervertesc intelectul și conduc la întunecarea înțelegerii și la confuzie".

Am notat aici, pe aceste pagini, o selecție de afirmații pe care le-am folosit în munca mea. Puteți alege dintre ele pe acelea care corespund situațiilor și necesităților dumneavoastră în mod deosebit. Dar la fel de bine puteți să vă creați propriile afirmații. Oricum, vă atrag atenția că este imperios necesar să evitați negarea. Formați-vă gânduri pozitive, pe care să le urmați ca și când ar fi o dorință care tocmai s-a îndeplinit. Puteți înregistra aceste afirmații pe bandă și să le ascultați apoi în timp ce stați în casă sau în timp ce conduceți mașina. Scrierea lor are și ea un efect benefic supra mentalului nostru. Ideea de bază este aceea de a vă lăsa inspirați. De gândurile voastre sau de bunele intenții ale celor din preajma voastră.

Pentru primul ritual tibetan

Respir adânc, liniștit și relaxat
Eu sunt plutirea, lumina, dragostea, râsul
Mă mișc permanent conștient

Fiecare respirație îmi dă energie nouă
Eu sunt energie strălucitoare de viață
Eu sunt în fiecare clipă creatorul vieții mele

Rațiunea și inima mea sunt în echilibru
Energia mea curge liberă și deschisă
Îmi simt corpul ca pe un întreg armonios

Respir
Corpul meu devine tot mai ușor
În respirație corpul, spiritul și sufletul meu sunt laolaltă

Îmi ajut respirația să-și găsească ritmul natural
Mă eliberez de tot ce este negativ
Am încredere în înțelepciunea corpului meu

Mișcările îmi urmează respirația
Mă las în voia râului vieții
Sunt mereu la timpul potrivit în locul potrivit și fac cu succes ceea ce este corect

Pentru cel de-al doilea ritual tibetan

Respir profund, liniștit și relaxat
Trăiesc conștient în centrul meu
Mă mișc permanent conștient

Fiecare respirație îmi dă energie nouă
Mă simt unit cu corpul meu
Eu sunt în fiecare moment creatorul vieții mele

Rațiunea și inima mea sunt în echilibru
Mă supun mesajelor pe care mi le transmite corpul
Îmi simt corpul ca pe un întreg armonios

Respir
Am timp pentru lucrurile importante din viața mea
În respirație corpul, spiritul și sufletul meu sunt laolaltă
Îmi ajut respirația să-și găsească ritmul natural
Lumea dinlăuntrul meu este în armonie cu lumea din afara mea
Am încredere în înțelepciunea corpului meu

Mișcările îmi urmează respirația
Accept nevoile mele cele mai profunde

Sunt mereu la timpul potrivit în locul potrivit și fac cu succes ceea ce este corect

Pentru cel de-al treilea ritual tibetan

Respir profund, liniștit și relaxat
Sunt deschis frumuseții vieții
Mă mișc permanent conștient

Fiecare respirație îmi dă energie nouă
O energie nesfârșită îmi străbate corpul
Eu sunt în fiecare clipă creatorul vieții mele

Înțelepciunea și inima mea sunt în echilibru
Mă deschid propriei mele frumuseți
Îmi simt corpul ca pe un întreg armonios

Respir
Mă simt legat cu Cerul și Pământul
În respirație corpul, spiritul și sufletul meu sunt laolaltă

Îmi ajut respirația să-și găsească ritmul natural
Curajul și perseverența mea cresc zi de zi
Am încredere în înțelepciunea corpului meu

Mişcările îmi urmează respiraţia
Înfrunt provocările din viaţa mea
Sunt mereu la timpul potrivit în locul potrivit şi fac
cu succes ceea ce este corect.

Pentru al patrulea ritual tibetan

Respir profund, liniştit şi relaxat
Conştiinţa mea este mai presus de corpul meu
Mă mişc permanent conştient

Fiecare respiraţie îmi furnizează o energie nouă
Energia îmi revigorează viaţa fiecărei celule
Eu sunt în fiecare clipă creatorul vieţii mele

Raţiunea şi inima mea sunt în echilibru
Îmi determin corpul să urmeze ritmul fluxului
şi refluxului
Îmi simt corpul ca un întreg armonios

Respir
Conştiinţa şi faptele mele sunt în echilibru
În respiraţie corpul, spiritul şi sufletul meu sunt
laolaltă

Îmi conduc respiraţia către ritmul natural
Sunt plin de putere şi viaţă
Am încredere în înţelepciunea corpului meu

Mişcările îmi urmează respiraţia
Bucurându-mă de viaţă, îmi fac mie şi Lumii un dar
Sunt mereu la timpul potrivit în locul potrivit şi fac
cu succes ceea ce este corect

Pentru al cincilea ritual tibetan

Respir profund, liniştit şi relaxat
Spiritul meu poate fi lesne modelat
Mă mişc permanent conştient

Fiecare respiraţie îmi furnizează o energie nouă
Mişcările corpului meu urmează ritmul respiraţiei
Sunt în fiecare clipă creatorul vieţii mele

Raţiunea şi inima mea sunt în armonie
Corpul meu este frumos şi suplu
Îmi simt corpul ca un întreg armonios

Respir
Îmi simt propria vitalitate şi mă bucur de ea

În respirație corpul, spiritul și sufletul meu sunt laolaltă
Îmi conduc respirația către ritmul natural

Sunt și rămân tânăr și dinamic
Am încredere în înțelepciunea corpului meu
Mișcările corpului meu îmi urmează respirația

Mă concentrez acum asupra lucrurilor esențiale din viața mea
Sunt mereu la timpul potrivit în locul potrivit și fac cu succes ceea ce este corect.

CAPITOLUL XI

Minunea se confirmă

Doctorul Crawford s-a oprit o clipă și a privit liniștit mica adunare din fața lui. Avea ochii plini de duioșie, ne privea ca pe copiii lui.

— Știți foarte bine că va trebui în curând să plec. Asta nu înseamnă neapărat că vă voi părăsi. Vă pot asigura că mintea și inima mea va fi mereu cu voi. N-aș vrea însă să-mi urmez calea înainte de a-mi povesti, fiecare dintre voi, propriile experiențe pe care le-ați avut încercând, și chiar reușind, practicarea celor cinci ritualuri tibetane.

I-am privit cu atenție pe colegii mei de club. În ochii lor strălucea ceva, ca o luminiță. Toți păreau a avea ceva de povestit. Se codeau totuși. În cele din urmă unul dintre ei și-a luat inima în dinți:

– După prima zi m-am simțit altfel. Acum execut exercițiile de peste paisprezece săptămâni. Arăt mai tânăr și în fiecare zi mă simt mai plin de viață.

Observ imediat cum starea mea de sănătate se schimbă. Totul este mai ușor pentru mine și în timpul

lucrului nu mai obosesc atât de repede. Și asta numai atunci când repet într-adevăr cele cinci ritualuri.

Nu numai că mă simt mai tânăr, ci primesc chiar complimente de la persoane care îmi cunosc vârsta. Acum am șaptezeci și trei de ani, dar multă lume îmi spune că arăt și mă comport asemeni cuiva cu douăzeci de ani mai tânăr. Medicul meu are cincizeci de ani și mă invidiază că arăt mai tânăr decât el, care face regulat jogging. Nu-i vine să creadă că procesul de îmbătrânire poate fi oprit.

— Înainte să particip la ședințele „Clubului Tibet" încheieturile mele erau tare slăbite. Reumatismul își făcea de cap în organismul meu. Acum ele s-au întărit și ținuta corpului meu s-a îmbunătățit.

Cu ajutorul celor cinci ritualuri tibetane mușchii mei devin mai puternici și cutele de grăsime dispar. Mă simt mai bine și cred că în curând va fi și mai bine. Nu pot decât să mulțumesc pentru tot ce am învățat aici.

Aici doctorul s-a ridicat de la locul său și a dorit să ne vorbească.

— Ah, ați adus în discuție unul dintre subiectele care mă preocupă mult în ultima vreme. În această privință aș putea să vă comunic câteva lucruri foarte interesante, care v-ar putea fi de oarecare folos pentru a vă forma o imagine despre lumea modernă în care trăim cu

toții și despre pericolele care ne pândesc. Statistici de ultimă oră ne arată că mai bine de o treime din populația Europei se plânge de dureri de spate și că aceasta a devenit una din cauzele cele mai frecvente ale internărilor. Zi de zi sunt operați sute de astfel de bolnavi cu afecțiuni ale coloanei. Medicii se întreabă asupra cauzelor acestei „noi epidemii". Pe de altă parte, ne putem întreba dacă ne îmbolnăvim cu adevărat sau oamenii au devenit doar ipohondrii.

Cert este că organismului uman îi lipsește din ce în ce mai mult antrenamentul. Oamenii merg din ce în ce mai puțin pe jos, ies destul de rar în natură și au rămas destul de puțini cei cărora le plac excursiile. O ieșire la munte, în aer curat, o vacanță, cât de scurtă, la mare, unde să putem respira aerul iodat și sărat, sau, în lipsa lor, un simplu drum făcut pe jos de la serviciu până acasă ne pot fi extrem de utile. La fel de folositor ne-ar putea fi și efortul fiic, dar omenirea renunță din ce în ce mai des la munca fizică, apelând la ajutorul mașinilor.

O consecință simplă a tuturor acestor lucruri este faptul că mușchii devin din ce în ce mai slabi, obosesc mai repede și nu mai pot menține drept organismul, a cărui coloană vertebrală și-a pierdut flexibilitatea.

Problematica medicală complexă referitoare la durerile de spate relevă adesea posibilitățile limitate de terapie. Atât medicul, cât și bolnavul trebuie să se împace cu această stare de fapt. Nu este vorba despre o boală

incurabilă, dar tratarea ei necesită timp îndelungat, mulțime de investigații, și cel mai adesea rămân nenumărate sechele. Sistemul osos și cel muscular sunt unele dintre cele mai sensibile. O dată afectate, refacerea lor este destul de anevoioasă și de costisitoare, neavând întotdeauna sorți de izbândă. Iată de ce prima grijă a terapeuților, în cazul durerilor de spate, este aceea de a lămuri atât personalul medical, cât și pe suferinzi, că descoperirea cauzelor, precum și a măsurilor ce trebuie luate pe parcursul evoluției bolii nu poate oferi speranța unei vindecări sigure sau complete.

În ceea ce privește complexitatea acestei „epidemii moderne", ar trebui luată în considerare și distribuția socială și națională. În țările lumii a treia, de exemplu, nu sunt întâlnite îmbolnăvirile de coloană. Ciudat este că experții nu au fost capabili încă să ofere explicații anatomice și fiziologice în acest sens.

De asemenea, s-a mai abservat că din o sută de persoane care au acuzat cândva dureri de spate numai trei merg de fapt la medic, cerându-i sfatul. Și acestea sunt fie cele mai afectate, fie cele mai grijulii cu sănătatea lor. Ceilalți se lasă în seama Mamei Natură, a vindecărilor spontane sau a sfaturilor neprofesioniștilor în ale medicinei.

— Și eu aș dori să susțin această teorie exemplificând cu prorpiul meu caz. Din pricina unei răni pe

spate, timp de cinci ani nu am putut să lucrez. Aveam dureri atât de mari, de înfiorătoare, încât mă gândeam să mă sinucid. Asta era înainte să vin la clubul vostru. Între timp, exersând cele cinci ritualuri, durerile au dispărut, pot iar să merg și reușesc chiar să merg din nou la serviciu. Chiar și insomniile m-au părăsit. Acum dorm liniștit, fără grija durerilor, iar somnul îmi este odihnitor.

— De când am învățat cele cinci ritualuri tibetane le-am repetat în fiecare zi. Niciodată în toată viața mea nu mi-a mers mai bine.

Simt cum digestia devine mai bună. Și mintea îmi este mai clară.

Repet deja de douăsprezece săptămâni aceste exerciții și mă simt în fiecare zi mai tânăr. Am abia treizeci de ani, de aceea schimbările nu sunt atât de mari cum sunt la ceilalți paricipanți. Oricum viața mea este mai colorată, mai luminoasă.

— Eu sunt profesoară de Yoga și am mulți ani de experiență. În cursurile mele recomand frecvent executarea celor cinci ritualuri tibetane și mi se par foarte utile. Au chiar o foarte mare căutare printre cursanții mei. Aceste exerciții sunt foarte folositoare oamenilor de peste cincizeci de ani.

Înainte de a începe practicarea exercițiilor Yoga, mulți dintre cursanții mei au avut probleme de sănătate, în special dureri de spate, cum povesteați unii dintre voi mai devreme. Civilizația modernă în care trăim cu toții și-a pus amprenta și asupra lor.

Or, pot să vă spun că exercițiile prezentate aici se pot constitui în exerciții variantă și exerciții ajutătoare în cursurile noastre de Yoga. Aceste exerciții suplimentare nu fac neapărat exercițiile Yoga mai ușoare, dar aduc un spor de eficiență în direcția evoluției spre o sănătate corporală mai bună. Pe de altă parte, mă gândesc că practicarea celor cinci ritualuri tibetane lasă maximum de libertate tuturor celor care le practică de a alege ce este mai potrivit pentru sine. După exersarea lor și urmărirea atentă a consecințelor, fiecare poate alege versiunea individuală cea mai potrivită.

Consider însă că, asemeni oricăror altor exerciții, și seria celor cinci ritualuri tibetane are nevoie, din când în când, de controlul unui pedagog experimentat. Căci, la prima vedere, totul poate părea minunat și încununat de succes. Cred însă că seria de exerciții prezintă uneori pericole pentru practicant; este vorba de cazul în care acesta nu știe cum să procedeze corect.

— Sigur, aveți dreptate. În cazul dumneavoastră experiența își spune cuvântul. Faptul că sunteți o practicantă Yoga, mai mult, profesoară chiar, vă determină să

cunoașteți că în practicarea oricărui exercițiu, fie el de Yoga sau unul din ritualurile din Tibet pe care vi le-am prezentat, se pot ivi probleme de sănătate generate de incorecta lor aplicare. În primul rând se pot enumera probleme ale glandei tiroide, precum și afecțiuni ale cefei și ale zonei lombare. Aceste se pot accentua când se continuă exersarea incorectă a exercițiilor.

Dar ce înseamnă „corect“ în acest context?

Înainte de toate înseamnă o legătură adecvată cu sine însuși, observarea atentă a propriului exercițiu, cunoașterea propriilor posibilități. Toate aceste lucruri i se dezvăluie practicantului încetul cu încetul, pe măsura înaintării în practica exercițiului. În acest sens ar fi extrem de folositor să i se ofere practicantului un material scris, în care să fie descrisă cu cea mai mare precizie și acuratețe succesiunea exercițiilor. Astfel, fiecare se poate întoarce să reflecteze asupra informațiilor primite și să verifice corectitudinea executării exercițiului, neignorând nici o clipă structura unui exercițiu, pe care o poate experimenta cu adevărat de propriul organism.

— Și eu practic aceste cinci ritualuri cu consecvență. Asta, de acum zece săptămâni. După nouă zile am simțit clar cum îmi crește puterea și rezistența. Am reușit, spre exemplu, să-mi car singur, fără nici un efort, bagaje grele pe scări.

Am constatat că sunt mai puternic din punct de vedere fizic și că văd mult mai bine decât înainte, pe vremea când foloseam medicamente și picături pentru ochi.

Pielea de pe mâini mi s-a mai întins, nu mai am nici un rid vizibil. Recomand cu mare încredere oricărui prieten executarea fiecăruia dintre cele cinci ritualuri. Ori de câte ori vreunul dintre ei este neîncrezător, le spun doar atât: „Faceți exercițiile, nimic altceva, și observați apoi rezultatele".

Sunt foarte încântat. Este pentru prima dată când experiența celorlalți mi-a fost de folos și mie.

Fiecare om poate avea îndoieli. Dar eu sunt convins că prin repetarea regulată a celor cinci ritualuri, toate îndoielile vor dispărea. În ce mă privește, mă simt excelent după ce le repet. Sunt plin de elan, de voie bună, de bune intenții, cum nu eram până acum.

Când am început să fac exercițiile, mă gândeam cu scepticism dacă nu cumva îmi pot dăuna. Mi-am înfrânt însă bănuielile și scepticismul și m-am apucat de treabă. Rezultatul este cum nu se poate mai bun.

Sunt foarte mulțumit și pentru că programul de exerciții este destul de scurt, încât să-l pot face înainte de micul dejun, fără să îmi ocupe toată ziua. Astfel mă pot ocupa în liniște de treburile zilnice. Și nu numai că puterea de concentrare mi s-a îmbunătățit, dar pot trece

chiar și peste stresul zilnic datorită acestor miraculoase exerciții.

— Eram pregătit pentru această experiență și sunt recunoscător că am avut parte de astfel de satisfacții, pe care, de altfel, le așteptam.

Mă simt bine. Am încercat să practic și alimentația rațională despre care ne-ați vorbit, să separ în timpul meselor elementele chimice care nu se pot tolera sau care produc reacții nocive pentru organism. Rezultatul este că slăbesc și că mă simt foarte sănătos.

— Ca multe femei și mame mi-am neglijat propria persoană. Puterea și energia au scăzut. Frica, disperarea și dificultățile psihosomatice au devenit partenerii mei zilnici. Aceste exerciții simple mi-au redat puterea și energia. Am devenit vioaie și creativă și viața îmi este mai bogată. Așa pot continua.

— De ani de zile simțeam în zona umerilor și cefei o încordare, care mă impiedica să dorm pe o parte. Nu am prea vorbit nimănui despre ea până acum. Acum pot să o mărturisesc deschis, mai ales că, după ce am repetat regulat aceste exerciții, timp de câteva săptămâni, durerile au dispărut.

Ele sunt, constat și o spun tuturor, un mod plăcut de a-ți recâștiga tinerețea. Acum merg cu plăcere la lucru,

urc câte două trepte deodată, iar în momente de oboseală sau stări depresive îmi regăsesc cu ușurință umorul. Mulțumesc cerului pentru acest dar și mulțumesc prietenului nostru Crawford de a fi avut curajul să caute acest „Izvor al tinereții“ și de a fi avut generozitatea să ni-l dezvăluie și nouă.

Toți cei de față păreau cuprinși de „febra celor cinci ritualuri tibetane“. Toți au mărturisit că exercițiile sunt simple, ușoare și pot fi repetate într-un timp foarte scurt. Toți vroiau să-și împărtășească bucuria propriilor reușite și celorlalți. Ar fi vrut parcă să sfătuiască întreaga omenire să le practice. Doreau parcă, brusc, să fie de folos cât mai multor persoane. Se gândeau la prieteni, la rude, la apropiați. Vroiau să vindece și să întinerească întreaga lume.

— Exercițiile sunt simple și ușor de repetat. Sunt foarte valoroase pentru mine; le practic în locul gimnasticii medicale pe care o făceam săptămânal, iar rezultatele sunt incomparabil mai bune.

Sunt plin de vitalitate, nu mănânc mult, mă simt sănătos, dornic de activitate. După patru săptămâni, au început să-mi crească noi fire de păr. Nu mi-a trecut niciodată prin minte că aș putea scăpa de chelia cu care începusem să mă obișnuiesc. Frizerului nu-i vine să creadă. Mă tot întreabă ce „mijloc miraculos“ am folosit. Pe de altă parte, știți cu toții că mă număr printre seniorii grupei. Dar vă asigur că mă simt mult mai tânăr decât vârsta pe care o am.

— De mai bine de doi ani sunt bolnav de scleroză multiplă; am amețeli și probleme cu mersul. Acestea s-au înrăutățit atât de mult în ultima vreme, încât nu mai puteam să merg nici măcar cinci minute.

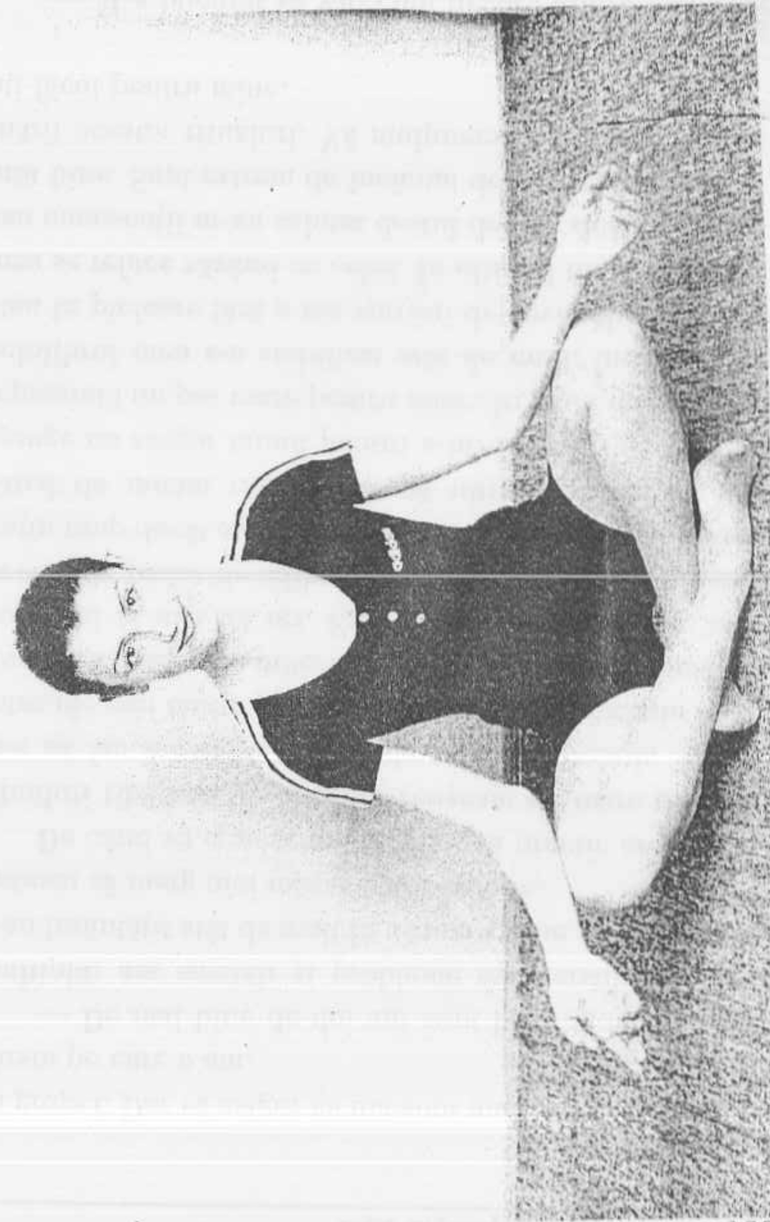
De când vă cunosc am început să practic cele cinci ritualuri tibetane. La început reușeam cu mare dificultate să fac fiecare exercițiu de trei ori. Trebuia să fac între ele mai multe pauze, iar după ele îmi trebuia mult timp ca să-mi refac puterile. Astăzi le execut pe toate de douăzeci și una de ori. Este adevărat că mai am încă nevoie de pauze de odihnă, însă am nevoie de mult mai puțin timp decât aveam la început, când repetam fiecare ritual de numai trei ori. După ultimul exercițiu, îmi ajunge un singur minut pentru a-mi reveni. Acest lucru reprezintă un pas mare pentru mine. În afară de aceasta, echilibrul meu s-a stabilizat atât de mult, încât pot să stau în picioare fără a mă sprijini de ceva. Musculatura mea se reface văzând cu ochii. În ultimul timp, prietenii sau cunoscuții m-au salutat destul de des zicându-mi că arăt bine. Sunt extrem de încântat de consecințele efectuării acestor ritualuri. Vă mulțumesc infinit pentru ce ați făcut pentru mine.

— M-a bucurat să văd cum fiecare dintre dumneavoastră a făcut zilnic progrese. Pentru moment, v-am

învățat tot ce știu. Lăsați ritualurile să își facă treaba și veți constata singuri cum, pe viitor, se vor deschide noi uși spre noi învățături și progrese. Vă asigur că veți fi surprinși și nespus de mulțumiți.

Acum însă trebuie să plec. Mai sunt și alți oameni care au nevoie de cunoștințele pe care vi le-am împărtășit vouă. Am mai primit câteva invitații, pe care aș vrea să le onorez fără întârziere, pentru că nu îmi stă în fire să păstrez pentru mine ceea ce știu. Eu am ajuns să întâlnesc tinerețea fără bătrânețe; nu vreau s-o păstrez pentru mine. În dar am primit-o, în dar vreau să o dau și eu. A sosit, așadar, timpul să pornesc la drum.

Doctorul și-a luat la revedere de la noi. Acest bărbat deosebit și-a câștigat un loc deosebit în inimile noastre, așa că ne părea tare rău să-l vedem plecând. Ne bucuram însă știind că, în curând, și alții vor avea parte de minunatele și neprețuitele cunoștințe pe care ni le transmisese și nouă. Ne consideram, într-adevăr, norocoși. Nu mulți oameni avuseseră până acum parte de privilegiul de a afla vechiul secret al „Izvorul tinereții".



Cuprins

Editura L.V.B. vă recomandă
– în colecția ANIMA MUNDI –



POVEȚELE MAICII SOFRONIA

O incursiune în fascinanta lume a obiceiurilor românești de odinioară

Autor: Alexander Reinhardt
288 pagini
Preț: 17000 lei

Cunoscând pentru prima dată România în 1972, ca turist, dr. Alexander Reinhardt revine aici în 1987, de data aceasta să revadă locuri dragi, de care se atașase. Devenit între timp el însuși pacient, suferind de cancer, Alexander Reinhardt se va vindeca urmând povețele maicii Sofronia. Grație ei descoperă o nouă teorie în privința terapiei prin nutriție, dar și fascinanta înțelepciune a satului românesc.



TERAPIE FLORALĂ

Autor: Dr. Iorgu Lascăr
128 pagini
Preț: 10000 lei

Doctorul Iorgu Lascăr prezintă în cartea de față un sistem terapeutic inedit, elaborat la sfârșitul secolului trecut, în Anglia, de către dr. Edward Bach. Pornind de la descoperirea că stările emoționale sau anumite atitudini comportamentale ale oamenilor depind într-o bună măsură de afecțiunile organismului, dr. Bach pune la punct o terapeutică naturistă, bazată pe un număr de 38 de plante, cunoscute deja sub numele de „florile Bach". Citind această carte veți afla că și invidia, apatia, aroganța, melancolia, nehotărârea, pesimismul pot fi tratate.